EL LIBRO DEL EDUCADOR

PARA PADRES Y PROFESORES

JOSÉ BERNARDO

CÓMO ENSEÑAR A APRENDER Y A PENSAR

RIALP

facebook.com/gabriel.garciagarcia.9256

JOSÉ BERNARDO CARRASCO

EL LIBRO DEL EDUCADOR
Cómo enseñar a aprender y a pensar

EDICIONES RIALP, S.A.
MADRID

facebook.com/gabriel.garciagarcia.9256

© 2017 *by* JOSÉ BERNARDO CARRASCO
© 2017 *by* EDICIONES RIALP, S.A.
Colombia, 63, 28016 Madrid
(www.rialp.com)

Realización ePub: produccioneditorial.com

ISBN: 978-84-321-4796-8

No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por registro u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del *copyright*. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita reproducir, fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

facebook.com/gabriel.garciagarcia.9256

ÍNDICE

PORTADA

PORTADA INTERIOR

CRÉDITOS

INTRODUCCIÓN

I. SABER APRENDER, SABER PENSAR Y UNIDAD DE LA PERSONA
1. La apertura a la realidad, base del pensamiento
2. Integración de conocimientos, criterio propio y unidad personal

II. ESTRATEGIAS PARA PERSONALIZAR EL APRENDIZAJE
1. Qué pretendemos
2. Tratar a cada uno como es
3. Qué son las estrategias de aprendizaje
4. Conectar todos los cables entre sí
5. Aprender de un modo nuevo
6. Las tecnologías de la información y comunicación (TIC) como medio de aprendizaje

III. ESTRATEGIAS DE APOYO
1. Condiciones físicas y ambientales
2. Condiciones psicológicas

IV. ESTRATEGIAS DE ATENCIÓN
1. Atender con atención
2. Cómo facilitar las cosas
3. Captación de la información
4. Seleccionar la información
5. Principales fuentes que nos proporcionan información
6. Qué son las ideas principales
7. Cómo concentrarse mejor
8. Estrategias del profesor para facilitar la concentración de sus alumnos

facebook.com/gabriel.garciagarcia.9256

V. ESTRATEGIAS PARA CONVERTIR LA INFORMACIÓN EN CONOCIMIENTO
1. Procesar la información
2. Códigos utilizados para la representación mental de los conocimientos
3. Estrategias para adquirir el vocabulario
4. Estrategias para pintarle una cara a cada conocimiento
5. Comprender, y "entender que comprendo"
6. Cómo convertir la información recibida en conocimiento

VI. ESTRATEGIAS DE MEMORIZACIÓN
1. Qué es la memoria
2. La tercera palabreja: "la metamemoria"
3. Proceso de memorización
4. Tipos de memoria
5. Aspectos que influyen en la memorización
6. Principales estrategias

VII. ESTRATEGIAS PARA FOMENTAR LA CREATIVIDAD Y EL TRASPASO DE LOS CONOCIMIENTOS
1. Estrategias inventivas y creativas
2. Transferir o traspasar conocimientos para aprovecharlos mejor

VIII. ESTRATEGIAS PARA EXPRESARSE VERBALMENTE
1. Importancia de la expresión verbal
2. Cómo mejorar la expresión oral
3. Cómo mejorar la expresión escrita

IX. ESTRATEGIAS PARA ORGANIZARSE EL TRABAJO
1. Estrategias de expresión técnica
2. Cómo planificar el trabajo
3. Estrategias de autocontrol

X. CÓMO AYUDAR A LOS PADRES EN LOS ESTUDIOS DE SUS HIJOS
1. Qué deben saber los padres sobre el aprendizaje
2. Qué pueden hacer los padres en el aprendizaje de sus hijos
3. Estrategias para formar en valores

PARA CONCLUIR, NO OLVIDES QUE:

SI QUIERES SABER MÁS PUEDE LEER…

CITAS BIBLIOGRÁFICAS

JOSÉ BERNARDO CARRASCO

facebook.com/gabriel.garciagarcia.9256

INTRODUCCIÓN

ESTE LIBRO PRETENDE AYUDAR a profesores y padres en la enseñanza de las estrategias de aprendizaje a alumnos e hijos, de acuerdo con la secuencia que caracteriza el proceso del "pensar" puesto de relieve por la reciente investigación. De esta forma, el aprendizaje de los contenidos que conforman las distintas áreas de conocimiento mediante la utilización de las estrategias correspondientes, desemboca necesariamente en el desarrollo adecuado de las distintas etapas y fases del pensar. Y todo ello realizado de modo metacognitivo, que implica, por una parte, conocer las distintas estrategias (qué y cómo son, y para qué sirven); por otra, saber utilizarlas (ponerlas en práctica); y, finalmente, comprobar si su uso en cada tarea concreta va proporcionando, mientras se realiza, los resultados esperados. En caso contrario, las estrategias deben ser modificadas o sustituidas por otras más adecuadas.

El aprendizaje, como cualquier otro trabajo, exige determinadas condiciones para que se lleve a cabo de modo satisfactorio; estas pueden ser de carácter físico y ambiental (luz, temperatura, ruidos…), y de carácter personal (fuerza de voluntad, actitud ante el estudio…). Son las denominadas *estrategias de apoyo*.

El estudio de las estrategias de aprendizaje que aquí proponemos se entiende mejor si comparamos el proceso de aprender y pensar con el proceso que corresponde al aparato digestivo. Se trata de una analogía que ilustra y clarifica su entendimiento.

Efectivamente, si queremos comer, primero hay que ir al supermercado o tienda para *ver* los alimentos que allí existen, de los cuales *seleccionamos* los que vamos a necesitar, según el plan de comidas previsto (*estrategias de atención).* Una vez realizada la compra, toca cocinarlos, comerlos y digerirlos (*estrategias para procesar la información)*, de forma que, una vez transformados en sustancias alimenticias (*conocimientos*), pasen a la sangre. Esta se encargará de repartirlas por todo el cuerpo, que las almacenará y utilizará según lo demande el funcionamiento de los distintos órganos (*estrategias de memorización).* Y aunque este proceso es el mismo en todas las personas, cada una asimila los alimentos y los emplea y transforma de un modo propio (*analogías*), en función de su metabolismo, que los transfiere (*trasferencia de conocimientos*) allí donde percibe que son necesarios (*estrategias de personalización).*

Una vez que nuestro organismo tiene el alimento suficiente, cada uno de sus órganos realiza o manifiesta (*expresa)* su función propia mediante la energía que ha recibido, que

facebook.com/gabriel.garciagarcia.9256

será traducida en algún tipo de actividad o trabajo (*estrategias de expresión técnica, simbólica y ética)*. De esta forma, el proceso que comenzó en el supermercado o tienda con la *adquisición* de los alimentos *(etapa adquisitiva),* terminó convirtiéndolos en energía que, a modo de *reacción*, expresa las funciones propias de cada órgano *(etapa reactiva)*.

Ahora bien, una vez terminado el proceso que nos conduce a aprender y a pensar, cabe concluir que, para que la comida (*adquisición de información*) y la digestión (*procesamiento de la información para convertirla en conocimientos)* sienten bien, los alimentos deben ser buenos y verdaderos, no contaminados, infectados o intoxicados. Es así como se previenen las enfermedades (*el error, la falsedad…*). Para ello es necesario que sepamos distinguir (*criterio propio*) lo bueno de lo malo, la verdad del error, y podamos disfrutar así de un organismo (*mente*) sano (*saber pensar*).

He aquí, analógicamente descrito, el contenido fundamental del libro. Solo falta añadir que, al ir dirigido también a los padres, lo hemos configurado teniéndolos en cuenta, de forma que pueda servirles íntegramente; además, hemos incluido un capítulo dedicado específicamente a ellos, en el que se ponen de relieve los aspectos fundamentales en los que pueden ayudar a sus hijos en sus estudios.

facebook.com/gabriel.garciagarcia.9256

I.
SABER APRENDER, SABER PENSAR Y UNIDAD DE LA PERSONA

1. La apertura a la realidad, base del pensamiento

El psiquismo humano constituye un mundo complejo de emociones y representaciones que cada uno lleva dentro de sí. La persona está vinculada a sí misma y al mundo que la rodea: todo pasa por el psiquismo. Pero hay que reconocer que la vida psíquica tiene sus límites y sus riesgos de reclusión, sobre todo porque está marcada por una profunda tendencia a proteger su identidad y a asegurar su supervivencia. Nuestro acceso a toda la verdad y a la riqueza de lo real puede quedar impedido por las limitaciones, y a veces por las disfunciones, de este complejo de emociones y representaciones. Entre la representación psíquica que hacemos de la realidad, y lo que esta realidad es en su verdad y en su belleza profunda, puede haber una importante distorsión. *No es lo real lo que nos aprisiona, son nuestras representaciones* (Jacques Philippe, 2008: 22-25).

Ahora bien, todo lo anteriormente expuesto puede llevar a pensar que no existen verdades objetivas, que cada persona deforma la realidad al tamizarla con sus convicciones, valores, actitudes..., o sea, con su modelo mental propio, de manera que cada uno tenemos "nuestra verdad" y "nuestra concepción del bien", que no coincidirá con la verdad y el bien de cualquier otra persona. Es decir, que hay tantas verdades y concepciones del bien como personas. Esto es lo que defiende el constructivismo, relativizando toda objetividad. Pero la realidad no es relativa: cada realidad es la que es porque es en sí; su existencia no depende de cómo yo la perciba, o de que yo exista o deje de existir. Cada uno de nosotros somos como los cristales de unas gafas, y vemos las cosas según el color de cada cristal; pero que las veamos así no significa que sean así, pues una misma realidad puede verse a través de cristales de muchos colores, sin que esa realidad cambie en lo que es. En consecuencia, la realidad (en donde radican la verdad, el bien o los valores de ella derivados), no son relativos, sino objetivos, y la misión de cada persona es saber mirar con cristales transparentes e incoloros para que podamos ver esa realidad tal como es, no deformada.

Por eso, una condición para que la persona que se está educando alcance un grado adecuado de desarrollo personal posible, consiste en la *aceptación de la realidad* que, demasiadas veces, se ve sustituida por meras opiniones no contrastadas. Si las palabras se vacían de su contenido objetivo para llenarse de la significación que cada uno les da, se acaba haciendo imposible el diálogo; el hombre se ve reducido a un mero juego de

facebook.com/gabriel.garciagarcia.9256

impulsos primarios, sensitivos, exclusivos del ámbito biológico. Siguiendo el conocido ejemplo de Ortega y Gasset referido a lo que ocurre cuando desde distintos puntos de vista dos hombres miran el mismo paisaje, coincidimos con él al declarar sin sentido esa forma de pensar que puede llevar a considerar que la perspectiva del otro ha de ser falsa por ser distinta; ahora bien, aunque distintos observadores vean un objeto desde distintos ángulos, ¿el objeto no tendrá una propiedades propias, independientemente de cómo sean observadas?; ¿por el hecho de ser percibido visualmente de distinto modo, según diferentes observadores, el objeto tendrá simultáneamente diferentes formas? Si no aceptamos la existencia de una realidad *que exista independientemente de cómo sea percibida,* ¿qué sentido tiene investigar si todas las conclusiones, aun las contradictorias, son aceptables?

Esta apertura a la auténtica realidad no se produce sin dolores ni renuncias, sin luchas ni agonías. Nuestras representaciones mentales han de *convertirse permanentemente* para abrirse a la riqueza de lo real, que es más vasta y más fecunda que cualquier elaboración psíquica personal. Es trabajo que se ha de reemprender siempre, y jamás acaba, pero que permite acceder a una vida cada vez más rica y abundante (Jacques Philippe, 2008: 23-25).

Tener *criterio propio* es la consecuencia del dominio, por parte de la persona, de todos los procesos cognitivos y metacognitivos y sus estrategias correspondientes: saber atender, procesar bien la información (es decir, convertir la información en conocimientos), saber autocontrolar bien esos procesos y, sobre todo, integrarlos en el modelo personal de pensar y de ser, que es único y propio.

Una consecuencia de la dignidad de la persona es afirmar, proteger y promover el derecho a *tener sus propias opiniones*, aprovechando todas las ocasiones posibles para que los educandos, hijos o alumnos, aprendan a pensar por cuenta propia, huyendo de todo tipo de adoctrinamiento despersonalizador. Ahora bien, una visión parcial de lo que es el *sentido crítico* puede llevarnos, de significar la capacidad de no aceptar pasivamente ninguna aseveración sin preguntarse por el valor que tiene, según los fundamentos en que se apoya, a interpretarse como una actitud negativa, de rechazo de todo lo que venga de los demás, especialmente de los que de alguna manera están constituidos en autoridad (Bernardo-Javaloyes-Calderero, 2009: 20-23).

facebook.com/gabriel.garciagarcia.9256

2. Integración de conocimientos, criterio propio y unidad personal

Ya hemos dicho que cada ser humano tiene un *modelo personal de conocer*, constituido por todas sus dimensiones personales (sus sensaciones, experiencias, convicciones, valores, actitudes, sentimientos, entendimiento, voluntad...), en el que ha de integrar los distintos tipos de cocimientos originados por la información que ha recibido. Todos los elementos de este modelo están interrelacionados entre sí, entreverados, no son estructuras aisladas, se influyen mutuamente, constituye una *síntesis integradora* que revela la *unidad personal.*

Nuestra mente no es algo en blanco en donde se van "pegando" las ideas o pensamientos "copiadas" de nuestros profesores, padres, etc., sin que cada uno

intervenga en este proceso de "tener" ideas para llegar a "ser" personas. Si esto fuera así, ante una misma realidad (una explicación del profesor, visionar una película...), todos acabaríamos pensando lo mismo y de la misma forma, pues esa realidad se habría "pegado" por igual en nuestras mentes. Pero no es así: mis conocimientos los descubro yo, bien matizando la información que me llega del exterior (lecturas, audiciones...), con mi modo personal de pensar, bien por los conocimientos que tengo en mi interior (experiencias, vivencias, elaborar nuevos conocimientos a partir de lo que ya sé utilizando la deducción...), también matizado, por supuesto, por mi modelo cognitivo personal. Pero, a su vez, este modelo cognitivo propio se ve influenciado por los conocimientos que voy descubriendo y va cambiando, adecuándose cada vez más a la realidad de donde proceden dichos conocimientos.

Por tanto, lo que importa es que mi modelo personal de conocer se adecúe lo más y mejor posible a *la realidad*, es decir, que sea lo más objetivo posible. Porque la realidad existe, es la que es, y yo estaré tanto más equivocado (o sea, pensaré más erróneamente), cuanto más haya originado conocimientos y pensamientos alejados de esa realidad. Dicho de otra forma: lo importante es que la verdad objetiva y el bien objetivo —es decir, la realidad, lo que es independientemente de mi manera de pensar y de ver las cosas—, sean integrados de modo autónomo y personal, de forma que pueda afirmarse que el bien y la verdad objetivos han sido apropiados, conquistados, redescubiertos y asumidos de modo propio y singular. Se trata, pues, de que la persona no "imite" ni "actúe" simplemente porque lo ha oído al profesor, o sus padres, o en la televisión, sino que lo haga porque forman parte de su "yo", es "su" verdad y "su" bien, que coinciden con "la" verdad y con "el" bien: verdad objetiva y subjetiva se confunden o coinciden al máximo.

Así pues, cuando la persona integra un nuevo conocimiento en su correspondiente modelo personal de conocer, único y global, de forma que queda asimilado de una manera propia, solo suya, se puede afirmar que esa persona sabe pensar, pues las ideas que expresa han sido "digeridas" según su modo propio y expresadas también según ese mismo modo que debe coincidir lo más posible con la verdad y el bien objetivos, mediante el ejercicio del *pensamiento crítico*. Tal pensamiento consiste en examinar meticulosamente si nuestros conocimientos se adecuan a esa verdad y a ese bien objetivos, saber discernir en qué medida la verdad subjetiva coincide con la objetiva, y en qué medida es o no errónea; de ahí que el desarrollo del pensamiento crítico constituya una de las grandes metas de la Educación Personalizada. Esta forma de actuar nos lleva a tener *criterio propio* (de cada uno, personal), que constituye la mejor arma para evitar toda manipulación de las ideas.

De la integración de los conocimientos comprendidos se deriva la cantidad y calidad del "criterio propio", así como la capacidad inventiva y creativa. Si los conocimientos no se han aprendido, o el aprendizaje se ha efectuado de forma mecánica no comprensiva ni significativa, la persona no tendrá criterio sobre los distintos aspectos que conforman la cultura y los valores, y tampoco será creativa: en definitiva, no sabrá pensar.

facebook.com/gabriel.garciagarcia.9256

II.
ESTRATEGIAS PARA PERSONALIZAR EL APRENDIZAJE

1. Qué pretendemos

Este libro pretende ayudar a profesores y padres a enseñar a aprender y a pensar a sus alumnos o hijos para que, mediante la utilización de las estrategias y recursos mentales adecuados, puedan obtener un mejor y mayor rendimiento empleando un tiempo y un esfuerzo razonables, y adquieran las claves que les lleven a tener un criterio propio y objetivo, es decir, a saber pensar por sí mismos.

2. Tratar a cada uno como es

Personalizar el aprendizaje exige considerar a la persona en toda su realidad esencial y existencial, a la persona real, de forma que pueda ser la protagonista de su aprendizaje y, en fin, de su vida. Se hace necesario, pues, precisar, siquiera sea brevemente, en qué consiste "ser persona".

La naturaleza humana, como la naturaleza de cualquier otro tipo de ser, es un principio *de actividad* que se refiere a lo que *le es propio*, o sea, a lo que le hace ser precisamente hombre y no otra cosa. ¿Y qué es lo propio del ser humano?: la racionalidad llevada a cabo mediante sus dimensiones constitutivas (inteligencia, voluntad, afectividad y cuerpo).

Ahora bien, la naturaleza humana es común a todos los hombres, lo que les hacer ser iguales. Pero en la realidad lo que existen son seres concretos, individuos que tienen la misma naturaleza, pero que no se confunden, que son distintos entre sí; pues bien, *cada ser humano concreto recibe el nombre de persona*. Por eso cada persona es única, irrepetible, distinta, originada y original, que hace real la naturaleza humana (Bernardo, J.; Javaloyes, J. J.; Calderero, J. F., 2009: 25).

De lo que acabamos de exponer se deducen los principios constitutivos de la persona (García Hoz, V., 1993: 97-130; Bernardo, J. y otros, 2011: 49-89), a saber:

- Es *principio de actividad*, no resultado de factores ajenos a ella. De esta forma hace realidad las posibilidades que tiene como persona, al ser origen de sus acciones.
- Es *singular*, única, irrepetible, creativa, indivisa, con intimidad, íntegra.
- Es *abierta*, tanto al mundo que le rodea cuanto a los demás y a la trascendencia. De aquí se deriva su carácter comunicativo y solidario, de los que derivan la amistad, la

facebook.com/gabriel.garciagarcia.9256

convivencia y, en última instancia, el amor.

- Es *autónoma,* es decir, que no puede ser participada o asumida por otro, sino que es intransferible, libre, responsable, capaz de formular su propio Proyecto Personal de Vida y autogobernarse.
- Es *originada,* creada, pues no se ha dado el ser a sí misma.

Estos *principios fundantes* de la persona se manifiestan a través de las cuatro *dimensiones* que la constituyen: el *cuerpo,* la *afectividad,* la *inteligencia* y la *voluntad,* que convergen en la *unidad* de la persona —en el sentido en que se expresaba Maritain[1], cuando decía que «*hay que distinguir sin separar, y unir sin confundir*»—. Cada una de las dimensiones aludidas está presente, de una u otra forma, en todas las demás. La persona es una. Nada hay en ella que adquiera un valor preeminente. La dimensión física no es de un rango menor que la afectiva o que la intelectiva. Lo específicamente humano no son las capacidades intelectuales. Todo lo que hay en la persona es específicamente humano. Estas cuatro dimensiones interactúan siempre en todas sus manifestaciones. De ahí que posea una *identidad propia* resultante de la integración armónica de los principios fundantes y dimensiones mencionados.

3. Qué son las estrategias de aprendizaje

La profesión de aprender —que es la que corresponde al estudiante— hay que aprenderla, como ocurre con cualquier otra profesión. Y los encargados de enseñar a aprender a sus alumnos son normalmente los profesores, pero también los padres. De lo contrario, ¿cómo va a aprender quien no sabe hacerlo porque no se lo han enseñado? ¿Cómo un profesor de Primaria, o de Secundaria, o de Universidad, puede mandar estudiar su asignatura si antes no les ha enseñado a estudiarla, es decir, a aprenderla? A esto se refieren las estrategias de aprendizaje, en tanto habilidades o destrezas para hacer algo, o también como modos de actuar que facilitan el aprendizaje. En última instancia, las estrategias son procedimientos de trabajo mental que mejoran el rendimiento.

4. Conectar todos los cables entre sí

El proceso del pensamiento

De acuerdo con García Hoz (1995: 44-64, y 333-346), puede afirmarse que la enorme cantidad y variedad de tareas y actividades que han de ser atendidas en un centro docente hace que la educación corra el riesgo de convertirse en una suma de actividades y de aprendizajes inconexos e incompletos que, en lugar de integrar a la persona, la disgregue.

Dado que la unidad de la vida humana se hace realidad cuando todos los actos concurren a un mismo fin, los objetivos particulares de cada acto educativo habrán de concurrir también a un mismo fin si el proceso de la educación ha de tener unidad. Esto vale tanto como decir que la integración de todos los elementos educativos exige la integración de todos los objetivos de la educación.

facebook.com/gabriel.garciagarcia.9256

Consecuencia práctica de esto es que, cuando se quiera diseñar los objetivos que los distintos quehaceres de la educación han de ir alcanzando, deben presentarse no simplemente como una serie de logros aislados, sino como un conjunto orgánico en el cual se pueda ver, de una parte, qué relación tiene cada uno de los objetivos que se proponen con el fin de la educación y, de otra, qué relaciones establecen los diferentes objetivos entre sí.

Las clasificaciones o taxonomías realizadas hasta el momento no han resuelto el problema, pues todas y cada una de ellas terminan por situarse en uno de los tres campos de la educación: el cognitivo, el afectivo o el psicomotor, sin darles unidad. Por otra parte, estas taxonomías se han limitado a expresar funciones, sin hacer referencia a los contenidos escolares, por lo que quedan reducidas a un mero formalismo, desconocedor casi siempre de la actividad real de los centros educativos. Se hace necesario, pues, ir hacia un *sistema de objetivos* en el cual queden incluidas todas las manifestaciones de la vida humana.

Las investigaciones que realizó el autor citado sobre el vocabulario común, han abierto una vía para la integración de las enseñanzas, cuya aportación puede resumirse así (García Hoz, 1995: 44-64, y 333-344): la unidad del proceso educativo se conseguirá cuando los factores que en él intervengan actúen ordenadamente, en relación los unos con los otros, de suerte que cada elemento educativo no obstaculice, sino que refuerce la acción de los demás. Así, el proceso educativo será un todo integrado en el que cada factor contribuya adecuada y eficazmente al logro del fin de la educación. Ello significa que las enseñanzas han de integrarse de forma que el aprendizaje de una no obstaculice el aprendizaje de otra y todas en conjunto constituyan el contenido de un proceso intelectual sin lagunas ni solapamientos.

Ahora bien, el camino para dar unidad a los distintos aprendizajes *no se halla en la materialidad de los conocimientos*, sino en lo que pudiera llamarse *comunidad de funciones del pensamiento*. Estas funciones comunes a todas las ciencias pudieron determinarse al estudiar la correlación entre la frecuencia de las mismas palabras del vocabulario común en unas y otras materias, viéndose que las palabras de significación activa (predominantemente verbos), eran las que más correlacionaban. Esto indica que *las ciencias presentan gran coincidencia en las funciones que implica el conocimiento científico*. Al ordenar dichas palabras, se establecieron seis fases del proceso de aprendizaje, correspondientes a las dos etapas que configuran y agotan todo el proceso del "pensar", a saber:

a) Etapa adquisitiva, o de apropiación de conocimientos.

En esta etapa se incluyen las funciones correspondientes a las tres fases siguientes:

1.ª) Fase receptiva: se caracteriza por que el sujeto está en disposición de recibir los estímulos primeros para su aprendizaje.

2.ª) Fase reflexiva: está constituida por aquella actividad en la que el sujeto discrimina, relaciona, y ordena los estímulos recibidos para convertirlos en conocimientos, incorporándolo a su modelo psíquico personal.

3.ª) Fase retentiva: Indica la fijación de los conocimientos adquiridos

facebook.com/gabriel.garciagarcia.9256

b) Etapa reactiva, o de utilización de los conocimientos adquiridos.

En esta etapa podemos distinguir las funciones propias de las siguientes fases:

1.ª) Fase Extensiva: Hace referencia a la ampliación, modificación o transformación de los conocimientos, que surgen como resultado de la autoestimulación del sujeto que provoca procesos de investigación y de creación imaginativa.

2.ª) Fase expresiva: se refiere a la primera reacción que se manifiesta al exterior después de haber logrado un aprendizaje, consistente en su expresión externa.

3.ª) Fase práctica: se caracteriza porque los conocimientos y técnicas mentales adquiridos se constituyen en elementos, no solo del conocer, sino del hacer en la vida del sujeto. Se refiere, pues, a la aplicación de los conocimientos a las distintas manifestaciones de la vida.

La *tabla 1* refleja las distintas etapas, fases y funciones del pensar, relacionándolas con las correspondientes estrategias de aprendizaje.

Tabla 1. Fases del pensar

Etapas	**Fases del pensar**	**Funciones**	**Estrategias**
Adquisitiva	**Receptiva** Se refiere a la recepción de estímulos por parte del sujeto	Captación y selección de la información	*—Atención y metaatención* *—Subrayado* *—Toma de apuntes* *—Saber escuchar*
	Reflexiva El sujeto discrimina, relaciona, y ordena los estímulos recibidos para convertirlos en conocimientos	Transformar la información en conocimientos, mediante su organización y comprensión	*—Metacomprensión* *—Esquemas* *—Mapas conceptuales* *—Mapas mentales* *—Tablas o cuadros*
	Retentiva Indica la fijación de los conocimientos adquiridos	Memorización (almacenamiento y recuperación de los conocimientos adquiridos)	*—Metamemoria* *—Repasos* *—Categorización* *—Elaboración verbal* *—Elaboración de imágenes* *—Sistemas mnemotécnicos*
	Extensiva Hace referencia a la ampliación, modificación o transformación de los conocimientos adquiridos	Creatividad y transferencia	*—Creativas* *—De extrapolación* *—Analogías*

facebook.com/gabriel.garciagarcia.9256

			—Alegorías *—Parábolas* *—Fábulas*
Reactiva	**Expresiva simbólica (verbal y no verbal)** Se refiere a la primera reacción que se manifiesta al exterior después de haber logrado un aprendizaje, consistente en su manifestación externa.	Expresión verbal (oral y escrita)	*—Resúmenes y síntesis* *—Lectura y metalectura* *—Exámenes*
	Expresión práctica (técnica y moral) Se caracteriza por la aplicación de los conocimientos y técnicas mentales adquiridos a las distintas manifestaciones de la vida.	Expresión técnica y artística Expresión ética	*—Expresión artística* *—Expresión compleja* *—Expresión ética*

Aprovechar todo el cerebro

Tradicionalmente, el aprendizaje se ha basado en la lectura y estudio de material escrito: apuntes, libros, etc. Era un aprendizaje de tipo lógico-analítico, que utilizaba sobre todo la mitad de nuestro cerebro (el hemisferio izquierdo). Aprender con todo el cerebro consiste en utilizar los dos hemisferios por igual, con lo que se potencia considerablemente el aprendizaje. Las funciones asignadas a cada hemisferio son las que figuran en la *tabla 2*.

Tabla 2. Funciones de cada hemisferio cerebral

Funciones hemisferio izquierdo	**Funciones hemisferio derecho**
Verbal y matemática	Visual y musical
Secuencial	Simultánea (intuitiva)
Temporal	Espacial
Lógica	Gestáltica
Analítica	Sintética
Abstracta	Concreta

Más adelante hablaremos de estrategias que utilizan ambos hemisferios, por lo que hay que considerarlas como las más importantes.

5. Aprender de un modo nuevo

facebook.com/gabriel.garciagarcia.9256

Una palabreja: la "metacognición"

Tal como indica Burón (1993: 7-8), algunos autores han juzgado la corriente metacognitiva como una revolución en la enseñanza. Sus manifestaciones se han visto sobre todo en las reformas de estudios de los últimos años, en donde se insiste que la instrucción no debe limitarse a transmitir conocimientos, sino también a enseñar a los alumnos a aprender. El estudio de la metacognición constituye el esfuerzo más serio y práctico que ha hecho la psicología por penetrar en la mente del estudiante, mientras realiza tareas escolares o trata de aprender, para ver qué hace y cómo trabaja mentalmente.

Esto ha significado el descubrimiento de deficiencias en habilidades básicas del aprendizaje que subyacen en la raíz del bajo rendimiento escolar, y el diseño de nuevas formas de estudiar que se parecen muy poco a los llamados desde siempre "métodos de estudio". Con el estudio de la metacognición se han diseñado métodos de instruir que llevan realmente a los alumnos a aprender a aprender y están suponiendo un cambio radical en la enseñanza.

Un alumno que sabe *qué, cómo* y *por qué* estudiar, que conoce el esfuerzo que requiere una tarea y utiliza recursos para realizarla, tiene conciencia de que el esfuerzo le lleva a un rendimiento superior y, por consiguiente, está motivado. Este conocimiento del qué, cómo y por qué aprender, junto con la experiencia de su eficacia, es el objeto propio de la *metacognición de las estrategias de aprendizaje.* La metacognición en general se refiere a tres realidades igualmente importantes (Burón, 1993: 9-15):

a) Conocer nuestras operaciones o procesos mentales (conocer el *qué y el para qué*).
b) Saber utilizar estrategias para mejorar esas operaciones y procesos (conocer y practicar el *cómo)*.
c) A este conocimiento de los procesos debe añadirse la *capacidad autorreguladora:* no basta con que el estudiante se dé cuenta de que no entiende; necesita también conocer qué estrategias debe usar para entender y remediar la situación.

Cómo aplicarla a las estrategias de aprendizaje

La metacognición regula, al menos de tres formas, el uso eficaz de estrategias:

a) En primer lugar, hay que *conocer las estrategias*: qué son, por qué se deben utilizar en las distintas circunstancias o tipos de estudio, para qué sirven, qué características tiene cada una de ellas... Es decir, *saber lo que hay que hacer.*
b) Después, hay que *observar y comprobar la eficacia de las estrategias elegidas*. Ello implica valorar tanto el proceso de aprendizaje seguido como los resultados o productos conseguidos. O sea, *saberlo hacer.*
c) Por último, hay que saber *readaptar y, en su caso, cambiar* las estrategias utilizadas si así lo requiere la tarea (función *autorreguladora)*. La capacidad de aprender por uno mismo (la autonomía en el aprendizaje), se identifica con esta función, necesaria para que el alumno sepa aprender a aprender. Se trata, pues, de *controlarlo mientras*

facebook.com/gabriel.garciagarcia.9256

se hace. Esto significa que no le basta al alumno conocer cómo aplicar las diferentes estrategias —aunque esto sea muy importante—, sino que es *necesario además que las use adecuadamente*, para poder tomar decisiones sobre cuándo y por qué se deben utilizar unos procedimientos y no otros.

6. Las tecnologías de la información y comunicación (TIC) como medio de aprendizaje

Las Tecnologías de la Información y de la Comunicación (TIC) constituyen un conjunto de tecnologías aplicadas para facilitar la información y la comunicación entre las personas a través de medios tecnológicos de última generación, a las que no puede ser ajena la educación, como veremos seguidamente.

Las posibilidades educativas de las TIC pueden ser consideradas bajo dos aspectos: su conocimiento y su uso.

- Por lo que respecta al *conocimiento,* hoy puede afirmarse que la integración en nuestro mundo exige tener un mínimo de cultura informática. Es preciso entender cómo se genera, cómo se almacena, cómo se transforma, cómo se transmite y cómo se accede a la información en sus múltiples manifestaciones (textos, imágenes, sonidos) si no se quiere estar al margen de la vida que nos rodea.
- En cuanto *al uso*, deben servir para aprender y para enseñar. Es decir, el aprendizaje de cualquier materia o habilidad se puede facilitar mediante las TIC y, en particular, mediante Internet, aplicando las técnicas adecuadas. En el ámbito educativo el uso de las TIC no se debe limitar a transmitir solo conocimientos, aunque estos sean necesarios; además, debe procurar capacitar en determinadas destrezas la necesidad de formar en una actitud sanamente crítica ante las TIC. Con esto, queremos decir saber distinguir en qué nos ayudan y en qué nos limitan, para poder actuar en consecuencia. Este proceso debe estar presente y darse de manera integrada en la familia y en la escuela

En las Instituciones educativas las TIC cumplen una serie de funciones que según Marqués[2] (2000) pueden resumirse en:

- Alfabetización TIC de profesores, alumnos y familias.
- Uso personal tanto para alumnos como para profesores (para aprender, expresarse, comunicarse, colaborar, compartir, etc.).
- Gestión de Centros. Nos referimos a funcionalidades relacionadas con secretaría online, biblioteca, tutorías de alumnos.
- Uso Didáctico. Se emplean las tecnologías para escribir, dibujar, buscar información, reforzar conceptos, etc.
- Comunicación. Se emplean para interaccionar con/entre la comunidad educativa.

No podemos dejar de hablar de la Web 2.0, que ha pasado de albergar las tradicionales páginas webs estáticas (elaboradas por un experto en lenguaje html y donde el internauta

facebook.com/gabriel.garciagarcia.9256

no podía interactuar, era un mero lector pasivo), a las páginas webs dinámicas, que se pueden editar por cualquier usuario de forma rápida y sencilla, sin apenas conocimientos técnicos y donde el Internauta es el "rey" y se le pide que participe activamente en la construcción de cada espacio. El éxito de un sitio web depende ahora de la colaboración de los usuarios, solo es necesario fijarnos en los casos de la Wikipedia o *youTube* para darnos cuenta de ello.

La Web 2.0 supone las siguientes aportaciones[3]:

- La selección y organización individual de contenidos, que promueve los roles de profesores y alumnos como originadores activos de nuevas formas de conocimiento.
- El aprovechamiento del poder de la comunidad: aprender con y de otros alumnos, compartiendo conocimiento.
- La utilización de herramientas potentes y a la vez sencillas e intuitivas, sin necesidad de conocimientos técnicos.
- La posibilidad de trabajar con software libre y contenidos abiertos.
- La creación de comunidades de aprendizaje.
- El efecto Red, del trabajo individual a la cooperación entre iguales.

En definitiva, las nuevas herramientas de Internet ayudarán a que nuestras clases sean más activas, participativas, colaborativas, creativas, motivadoras…, si sabemos integrarlas dentro del currículo.

Por lo que se refiere a los padres de los alumnos de centros educativos, no pueden estar ajenos a esta nueva realidad. Efectivamente, muchos padres desconocen estas tecnologías y, por tanto, tienen sensación de impotencia e incertidumbre ante ellas. Regular y conocer el uso de las TIC es una experiencia a la que se enfrentan los miembros de las familias, que repercute en las relaciones familiares. Las TIC satisfacen diversas necesidades dentro de las familias, por ejemplo, navegar por Internet o dedicar tiempo de ocio a los videojuegos. Desde esta perspectiva, el hogar se configura como un espacio donde los alumnos/as acceden a las TIC y también adquieren, por interacción con sus padres y hermanos, pautas y criterios sobre su uso. Ahora bien, el uso adecuado de las nuevas tecnologías no debe convertirse en abuso de ellas, dedicando más tiempo del necesario a ver televisión, a jugar con videojuego o estar "enganchados" al ordenador, por poner algunos ejemplos. Las indudables ventajas de las TIC conllevan también algunos riesgos, de entre los que destaca el de "adicción" a determinados programas (chats, videojuegos…), que pueden trastornar el desarrollo personal del individuo. En este sentido afirman Adès, y Lejoyeux que «No se ha visto jamás que un progreso tecnológico produzca tan deprisa una patología. A juzgar por el volumen de las publicaciones médicas que se le consagran, la adicción a Internet es un asunto serio y, para algunos, temible»[4].

Como consideración final, nunca hay que perder de vista que toda la tecnología educativa y medios didácticos son *medios*, nunca fines. Por otra parte, no parece deseable una educación en la cual todo sea producto de la técnica. Junto a ella, necesariamente, actuará el factor humano. La intuición y la experiencia personal dan

facebook.com/gabriel.garciagarcia.9256

vida y calidad humanas a las normas tecnológicas; estas, a su vez, depuran y refuerzan la acción del buen sentido práctico[5].

[1] Cfr: MÜLLER, F. J.: Maritain y Einstein, Revista *'Notas y Documentos'*, de 9-10 de 1987, edición latinoamericana de *'Notes et Documents'* del Instituto Internacional Jacques Maritain de Roma.

[2] MARQUÉS, P. (2000), "El Impacto de la Sociedad dela Información en el Mundo Educativo", en http://www.pangea.org/peremarques/impacto.htm [Consulta: 18 de agosto de 2015].

[3] Cfr: CASTAÑO, C. et al. (2008), *Prácticas Educativas en entornos Web 2.0,* Síntesis, Madrid.

[4] ADÈS, J. y LEJOYEUX, M. (2003), *Las nuevas adicciones Internet, juego, deporte, compras, trabajo, dinero*, Kairós, Barcelona.

[5] Este epígrafe los hemos elaborado fundamentalmente en base a nuestro libro: BERNARDO, J. (coord.) *et alius* (2011): *Educación personalizada: principios, técnicas y recursos.* Síntesis, UNIR, Madrid, p. 194 y ss.

facebook.com/gabriel.garciagarcia.9256

III.
ESTRATEGIAS DE APOYO

1. Condiciones físicas y ambientales[1]

El estado físico de nuestro cuerpo y el lugar donde estudiamos son factores que influyen en el rendimiento intelectual.

En general, para que el estudio sea eficaz, se precisan unas condiciones que pueden resumirse así:

- Contar con un lugar definido para estudiar en silencio, lejos de ruidos, conversaciones, televisión, tráfico, hermanos pequeños, radio, ordenador, teléfono...
- Un lugar cómodo de estudio, con una mesa amplia, lisa, no muy baja, en la que se pueda trabajar tanto con libros como con ordenador o iPad[2]. Encima de la mesa debe estar todo cuanto se necesite, conforme al soporte que se utilice para trabajar (libros de texto, ordenadores y/o iPad, atlas, diccionarios, cuadernos, bolígrafos, lápiz, gomas, etc.), y solo eso (no debe haber nada que no se vaya a utilizar), de forma que esté ordenada y organizada para el estudio. Las interrupciones que se producen cuando el alumno se levanta, busca el material y se sienta, entorpecen el trabajo y dificultan la concentración mental.
- La silla de trabajo debe ser cómoda pero diseñada de tal forma que mantenga la espalda lo más recta posible y permita, a su vez, cambiar la posición del cuerpo. Por otra parte, la altura de la silla debe estar relacionada con la altura de la mesa, con el fin de evitar una posición demasiado inclinada para trabajar.
- Una iluminación suficiente, no escasa o excesiva, porque produce fatiga. Lo mejor es la luz natural, pero que no sea directa del sol. Si se estudia con luz artificial, es preferible la indirecta, pero si no se dispone de ella, lo importante es que toda la mesa quede iluminada por igual. La luz, tanto si es natural como artificial, debe penetrar por la izquierda, salvo que el alumno sea zurdo, en cuyo caso, la luz ha de entrar por la derecha.
- Una temperatura lo más aproximada posible a los 22º, pues el frío o el calor excesivos dificultan la concentración.
- Suficiente ventilación que impida una atmósfera cargada.
- Descansar lo necesario todos los días. Hay que procurar levantarse y acostarse todos los días a la misma hora. Por otra parte, también hay que descansar y relajarse

facebook.com/gabriel.garciagarcia.9256

cuando llevemos mucho tiempo concentrados sobre la misma cuestión.

2. Condiciones psicológicas

Actitudes de la voluntad

La eficacia de todo aprendizaje realizado a través del estudio depende, en gran medida, de la voluntad del que estudia. El empleo a fondo de nuestras posibilidades intelectuales requiere un gran esfuerzo que no sería posible sin el empeño de la voluntad.

Hay que estudiar, aunque no apetezca demasiado; hay que aguantar en la silla aunque tengamos muchas ganas de divertirnos, pues a lo largo del día hay tiempo para todo: para entretenernos, para aprender, para descansar... Por tanto, es necesario ejercer constantemente la voluntad para adquirir los hábitos y costumbres que el estudio requiere.

Actitud personal ante el estudio

Nos referimos aquí a la actitud que el estudiante adopta ante el estudio, es decir, la disposición positiva o negativa con la que afronta los deberes y las tareas que le corresponde hacer cada día.

Para facilitar esta *actitud positiva,* ¿qué podemos hacer?

a) Al comenzar a estudiar:

- Averiguar qué es exactamente lo que hay que hacer en cada asignatura: enterarnos bien de los trabajos que van indicando los distintos profesores.
- Preparar el material que se va a necesitar. Para ello hemos de tener en cuenta todos los trabajos y actividades a realizar: consultar determinados libros o información a través del ordenador, realizar esquemas, dibujar, etc. No nos sentemos sin tener todo a mano. Las interrupciones son muy perturbadoras, como hemos visto antes.
- Procurar recordar cuáles son los puntos importantes que destacó el profesor, las dificultades señaladas y la finalidad de lo que hay que estudiar.

b) Durante el estudio:

- No estar frente al libro u ordenador relajado, sin fuerzas para mantenernos erguidos. Hay que estar físicamente activo: ler comprensivamente, tomar notas, hacer esquemas, subrayar, repetir lo estudiado en voz alta, preguntarse y responder...
- Emplear el mayor número de sentidos que podamos, sobre todo la vista y el oído.
- Evitar las distracciones. Concentrarse en el contenido que hay que aprender: estudiar intensamente, no extensamente.

facebook.com/gabriel.garciagarcia.9256

Convicciones sobre las propias aptitudes para aprender

a) Las barreras del miedo

Dice Hunt (1997: 38): «Si la ventana por donde contemplamos la vida es una ventana de limitaciones, nuestro comportamiento manifestará limitaciones. Si la ventana es una creencia en las capacidades ilimitadas de la mente y el cuerpo y en nuestra capacidad como seres humanos de producir cambios en nuestra vida, nos abriremos a la amplísima capacidad potencial de rendimiento que tenemos todos a nuestra disposición».

A las convicciones negativas o limitadoras del aprendizaje, Hunt las llama "las barreras del miedo" (1997: 39-50), que resumimos de la siguiente forma:

- *Miedo al fracaso*: el sentimiento de incapacidad lleva a la persona a sentirse insegura y a pensar que va a fracasar, con lo que se produce una desmotivación que puede acabar con el abandono de la acción.
- *Miedo al éxito*: hay personas que han generado miedo al éxito, porque implica mayor responsabilidad futura, por lo que prefieren eludir la acción exitosa.
- *Miedo a ser diferente*: la idea de adaptarse a los demás lleva a algunas personas a no intentar acciones que puedan distinguirla de ellos.
- *Miedo al cambio*: la resistencia a modificar hábitos o costumbres adquiridos impulsan a mantenerse en la llamada "zona de comodidad", en la que nos sentimos seguros y protegidos.

facebook.com/gabriel.garciagarcia.9256

Así pues, uno de los primeros objetivos, de cara al aprendizaje, es la superación de esas barreras o miedos, siguiendo un proceso de cambio, de manera que se eliminen las actitudes negativas y se sustituyan por otras positivas. Para ello destacan dos técnicas: las afirmaciones y la visualización.

b) Las afirmaciones

Esta técnica consiste en construir frases que reflejen pensamientos o ideas positivas, relacionadas con la nueva convicción o actitud que se quiere conseguir. Estas afirmaciones deben reunir las siguientes características:

- Deben ser breves y atender a una sola cosa.
- Deben formularse en positivo: "Me siento optimista".
- Se construirán en presente y asumirán que lo que se quiere *es ya realidad.*

c) La visualización

Es una forma de estimular la imaginación para crear aquello que se desea. Hemos de tomar conciencia de la calidad de nuestros pensamientos, pues si son negativos, producirán resultados negativos, y viceversa. Se trata de reactivar la experiencia positiva de una vivencia sensorial y emocional pasada y amplificar las sensaciones positivas para que sean las dominantes.

De entre los distintos tipos de imágenes que establece Fezler (1991), nos vamos a fijar en las tres siguientes:

- *Una imagen específica para un problema específico:* por ejemplo, si un alumno desea poner interés en clase, se imagina que está en clase con atención y motivado para aprender.
- *Imágenes que producen un fenómeno específico:* por ejemplo, el alumno se imagina el estado de ánimo que le produce "aprobar un examen". Esto crea un estado presente de disposición a poner los medios para conseguirlo.
- *Imágenes para fortalecer la imaginación:* por ejemplo, si el alumno imagina lo que produce aprobar un examen, refuerza la utilización de esa técnica de imaginación para cambiar en la forma de estudiar o transferir su uso a otros aspectos de la vida.

[1] Tanto en este epígrafe como en los siguientes hemos resumido y modificado en parte las ideas expuestas en nuestro anterior libro sobre *Estrategias de aprendizaje.* Véase al respecto: BERNARDO, J. (2011). La referencia completa figura en la bibliografía final.

[2] A partir de ahora, utilizaremos solo la palabra "ordenador" para referirnos a los distintos medios tecnológico que pueden ser utilizados en el estudio, como iPad, *tablet*…

facebook.com/gabriel.garciagarcia.9256

IV.
ESTRATEGIAS DE ATENCIÓN

1. Atender con atención

Atender consiste en seleccionar determinados contenidos para concentrarse en ellos, ignorando todos los demás. *La metaatención* consiste en el conocimiento de los mecanismos mentales que debemos poner en ejercicio para concentrar nuestra atención en un objetivo y controlar las distracciones.

Los tres elementos de la metacognición aplicados a la atención serían:

- Ser capaz de atender a los elementos exteriores.
- Saber escoger el mejor de los procesos que nos conduce a atender bien.
- Saber controlar, durante el proceso de realización, cuándo funciona bien y cuándo no se consigue el resultado buscado, para seguir con él o modificarlo, según proceda.

La atención estratégica, por tanto, consiste en la *habilidad para definir los niveles de importancia y dificultad de los numerosos datos informativos presentes en el texto* (Burón, 1993: 63-65).

2. Cómo facilitar las cosas

¿Qué hace que atendamos a unos estímulos y no a otros? Los factores que explican este carácter selectivo de la atención son de dos tipos (Salas Parrilla, M. 1999: 47-51):

Factores externos

Son los que nos llegan desde fuera a través de la percepción. De entre ellos destacan los siguientes:

- *La intensidad:* los estímulos más intensos destacan sobre los demás y llaman más la atención.
- *El tamaño:* los estímulos grandes llaman más la atención que los pequeños.
- *Contraste:* los estímulos que contrastan sobre lo que es normal o monótono tienden a centrar sobre ellos la atención.
- *Movimiento:* los estímulos en movimiento destacan sobre los que permanecen en reposo.

facebook.com/gabriel.garciagarcia.9256

- *Novedad:* la atención se centra más en estímulos novedosos.
- *Repetición:* la repetición, hasta ciertos límites, es una de las claves de la atención y del aprendizaje.

Factores internos

Son los que provienen del propio sujeto (personalidad, intereses, gustos, etc.). Los principales son:

- *Necesidades:* pueden ser de naturaleza biológica (hambre, cansancio...) o psicológica (afecto, compañía...).
- *Intereses:* nos centramos en aquello que nos interesa, es decir, lo que vale para cada uno.
- *Hábitos:* atendemos mejor aquello a lo que estamos acostumbrados a fijarnos por profesionalidad, interés, necesidad, etc.
- *Expectativas:* solemos prestar atención a aquello hacia lo que estamos predispuestos.

3. Captación de la información

Captar es percibir o darse cuenta de la información que recibimos. Esta nos puede llegar por *vía oral*, por *vía escrita* o por la *percepción de la realidad ambiental.*

La vía oral se materializa fundamentalmente en la utilización de tres técnicas: *preguntar, escuchar y tomar apuntes* de lo que se oye.

La vía escrita se lleva a cabo a través de la *lectura*, sobre todo de la lectura de exploración.

La percepción de la realidad se realiza básicamente mediante la *observación.*

Saber escuchar

Escuchar es una actividad que implica descifrar el sentido global de lo que se nos dice oralmente. *Escuchar es prestar atención a quien nos habla y a lo que nos dice.* Una cosa es oír y otra escuchar. Este ejercicio consiste en apartar sistemáticamente la distracción y corregir cuantas veces haga falta la dirección de la atención.

Cuándo escuchar

Las ocasiones en las que hay que aplicar la atención escuchando son muy variadas:

a) Conversaciones con uno a varios interlocutores. Aquí hemos de:

- Dejar hablar.
- Intervenir oportunamente sin interrumpir.
- Aportar datos al tema.
- Poner objeciones discretamente si no se está conforme con lo que se dice.
- Conversaciones telefónicas, en las cuales debemos:

facebook.com/gabriel.garciagarcia.9256

– Ser breves.
– Tener siempre lápiz o bolígrafo y papel a mano.

b) Interrogatorio en clase, en el que es importante:

• Esperar a que hayan formulado la pregunta completa.
• No empezar a hablar hasta que sepamos lo que vamos a contestar.
• Solicitar cortésmente la repetición o aclaración si no hemos entendido algo.

c) Discusiones o debates entre los amigos, en casa o en clase, en los que hay que:

• Exponer con claridad nuestros argumentos y puntos de vista, y atender a los argumentos y puntos de vista de los demás.
• Oponer argumentos, no afirmaciones, a lo que no podamos aceptar.
• Buscar lo que hay de común entre nuestro pensamiento y el que sostiene el interlocutor.
• No interrumpir irónica o despectivamente.

d) Dramatizaciones: teatro, cine, televisión, en donde tendremos que:

• Atender a la idea fundamental de la obra, tratando de descubrirla a través del diálogo.
• Destacar las frases felices, bellas, o los pensamientos interesantes, de los que podemos tomar notas.
• Tratándose de la televisión, no abusar de ella, viendo solo los programas adecuados que no manipulen la realidad o deformen moralmente.

e) Lecturas públicas y conferencias. En ellas es conveniente:

• Tener siempre a punto cuaderno de notas y lápiz o bolígrafo, u ordenador.
• Seguir la jerarquía de las ideas expuestas, buscar la idea central, los argumentos que la apoyan, los pensamientos que la ilustran.
• Realizar siempre el esquema de lo que hemos oído.

f) Declamaciones y conciertos. En este caso deberemos ponernos en situación y participar en los sentimientos que encierra la poesía o vibran en la música.

Para escuchar en clase

Veamos a continuación cómo mejorar la atención en clase para sacar el mayor provecho.

a) Participar activamente en la explicación del profesor, que implica:

• *Adoptar actitudes positivas ante el profesor y la asignatura*. No tengamos prejuicios con respecto al profesor, y no nos dejemos llevar por los estados de ánimo, ni por las simpatías o antipatías.

facebook.com/gabriel.garciagarcia.9256

- *Escuchar y comprender:* es decir, esforzarnos por entender cuanto se explica. En este sentido la postura de cada uno de los oyentes indica la atención que están prestando. *Escuchar es como leer con los oídos*. Se atiende con la inteligencia y, en cierto modo, también con el cuerpo.
- *Mirar al profesor:* cuantos más sentidos intervienen en el aprendizaje, con más facilidad se realiza. Si no nos limitamos a oír, sino que además miramos al profesor (sus gestos, su expresión), se reforzará el sentido de sus palabras. *Escuchar con eficacia es mirar con atención.*
- *Localizar las ideas principales.* Cada profesor tiene su estilo, pero hay que saber captar la lógica del razonamiento del profesor, lo que quiere decir en cada punto, y hay que intentar resumirlo en una frase.
- *Controlar la atención.* Hay que atender con interés e intensidad durante toda la explicación. Para ello la mejor fórmula es tomar notas, porque nos mantiene físicamente activos e intelectualmente atentos.
- *Preguntar lo que no comprendamos,* pero hay que dejar que el profesor termine de explicar, sin interrumpirle, salvo que pase a otro tema. Es muy probable que, si le dejamos seguir, queden aclaradas nuestras dudas.

Saber tomar apuntes

Por qué hay que tomar apuntes

facebook.com/gabriel.garciagarcia.9256

Algunos alumnos piensan que es totalmente innecesario tomar notas en clase, puesto que disponen de libros de texto, o de consulta, o de informaciones que nos proporciona el ordenador. Esta opinión *no es correcta,* porque es necesario el trabajo personal de organizar las ideas. Además, tomar notas obliga a una mayor concentración de la atención, pues se ha de saber con claridad y precisión lo que hay que escribir, lo cual facilita la atención y la memoria visual al tener que expresar con las propias palabras los conceptos e ideas escuchados.

Durante la clase, los profesores emplean explicaciones que sirven para aclarar el tema o unidad que se está tratando, y que el libro de texto omite. Pero como ni el profesor puede "dictar" palabra a palabra su explicación, ni el alumno puede tomar notas con la rapidez con que el profesor habla, es indispensable saber tomar apuntes. Son muchas las ideas interesantes que oímos y que no podemos recordar en su totalidad. Solo tomando notas retendremos cuanto nos interesa.

Normas para tomar apuntes

Si se toman apuntes utilizando papel (folios, cuaderno…) conviene tener en cuenta:

- Antes de comenzar a tomar apuntes en cada clase se debe escribir en la parte superior de la página la fecha, la materia de que se trata y, en mayúsculas bien destacadas, el título del tema. Esto facilitará luego su clasificación y su orden.

- Al escribir, es preciso dejar siempre margen suficiente a derecha e izquierda, para poder anotar observaciones, ampliaciones o aclaraciones posteriores.
- Hay que procurar dejar espacios en blanco entre las ideas principales, sin temor a desperdiciar papel, pues lo que se escribe debe permitir una lectura fácil. A esto contribuyen también no escribir con letra excesivamente pequeña o ilegible, tomar los apuntes con limpieza y con orden, y cuidar de que en ellos quede reproducida intuitivamente la estructura lógica de la exposición del profesor, para lo cual se pueden utilizar cualquiera de los modelos de esquemas, síntesis, mapas o cuadros.
- Es muy conveniente contar con un sistema de simplificación de escritura. Los estudiantes que tienen práctica en tomar apuntes suelen utilizar un código o sistema personal de abreviaturas, con el fin de ganar tiempo. Por ejemplo:

  – Igual =
  – Siglo s
  – Que q
  – Hombre h
  – Mujer m
  – Por ejemplo p.e.
  – Etc.

- Es bueno utilizar las mayúsculas, los subrayados, colores distintos, etc., para destacar las partes principales de la explicación, pero sin abusar de estos recursos.
- Generalmente el tono de voz y las expresiones del profesor sirven de buena ayuda para destacar las partes importantes de la exposición o las ideas centrales. Al escuchar alguna de estas frases, conviene fijar la atención, porque el profesor va a decir algo que considera importante:
  – «Un aspecto fundamental es...».
  – «La razón de todo esto es...».
  – «En consecuencia se puede deducir que...».
  – «En primer lugar...».
  – «Conviene destacar...».
  – Etc.
- Los apuntes deben incluir:
  – Las ideas fundamentales.
  – Las fechas, los datos y los nombres y gráficos que completan dichas ideas.
  – Las palabras cuyo significado sea desconocido para nosotros.
  – Los nexos que unen y relacionan unas ideas con otras, permitiendo establecer el grado de importancia y dependencia de cada una de ellas con relación a las demás.
- A ser posible, los apuntes deben ser leídos el mismo día que han sido tomados, subrayando con lápiz rojo los epígrafes y aspectos importantes. Todos los días debemos repasarlos y completar lo que falte.
- Mientras tomamos apuntes hay que procurar repartir la atención entre escuchar y anotar. Al principio resulta difícil, pero con el ejercicio se consigue siempre.

facebook.com/gabriel.garciagarcia.9256

- Se deben tomar los apuntes de modo estructurado, de modo que el conjunto de la página se parezca a un esquema de apartados y subapartados perfectamente diferenciados.

Si los apuntes se toman utilizando el ordenador, sirve cuanto se ha dicho salvo aquellos aspectos específicos que requiere la escritura en papel (por ejemplo, dejar márgenes, utilizar lapiceros rojos para subrayar, etc.)

Leer y retener

Lectura

La lectura desempeña una función básica en la labor de todo estudiante. Además, constituye un elemento fundamental en su formación intelectual. La ciencia llega a nosotros, principalmente, a través de la letra impresa, a pesar de la importancia que tienen en la sociedad y en la propia escuela los modernos medios de comunicación social. Se ha dicho que la lectura es para la mente lo que el ejercicio físico para el cuerpo; de ahí la importancia de alcanzar un alto nivel en hábitos lectores.

Leer es entender lo que el autor de un escrito quiso decir en él. Efectivamente, leer un libro es ponerse en actitud de comprender, de escuchar y de responder. Es contrastar las propias ideas con las ideas del autor. Solo hay verdadera y plena lectura cuando se entiende lo que el autor quiso expresar. Y entender requiere reflexión y esfuerzo mental. Hay muchos estudiantes que, al leer, se distraen porque tienen ante el libro una actitud pasiva; y el libro da en la medida en que damos.

Leer un libro supone actitud de recibir, interés activo, diálogo y crítica. Y esta actitud se desarrolla a través de procesos intelectuales en los que se realizan las cuatro operaciones siguientes:

a) Reconocer las palabras, comprender el significado de cada uno de los términos.
b) Entender las ideas, el mensaje del autor, su pensamiento. Los significados de cada palabra aislada requieren una adecuada combinación en frases, párrafos, etc., para conocer el contenido y la idea del escrito.
c) Elaborar el pensamiento del autor, contrastándolo con el propio.
d) Evaluar lo leído. Cuando se ha captado lo que el autor quiere decir, se acepta, se rechaza o se matiza a partir de la propia opinión o del propio pensamiento.

Las cualidades del buen lector se refieren a dos aspectos fundamentales de la lectura: la velocidad y la comprensión lectora

Metalectura

Sintetizando las ideas de Burón (1993: 29-42), saber leer no es lo mismo que los conocimientos que tenemos sobre la lectura.

- Saber leer equivale a:

facebook.com/gabriel.garciagarcia.9256

– Conocer las letras.
– Conocer las combinaciones de las letras.
– Descifrar el significado de las combinaciones.

• Los conocimientos sobre la lectura hacen referencia a:
– Qué debemos hacer para leer.
– Para qué se lee.
– Qué exige leer bien.
– Qué elementos influyen.
– Cómo se controlan.

Los buenos lectores se diferencian de los malos lectores:

• En cómo entienden a) el concepto de "lectura"; b) los mecanismos mentales que exige la acción de leer. Ante la pregunta "¿qué tiene que hacer alguien para ser buen lector?", las respuestas de los buenos lectores indicaban que estos buscan comprender el significado del texto, mientras que los malos no entienden cuál es la finalidad de la lectura, y dan prioridad a elementos secundarios como "pronunciar bien".
• Tanto en la finalidad que buscan en la lectura cuanto en "cómo" leen o cómo autorregulan su actividad mental al leer. No coinciden en la consciencia que tienen de la utilidad de la lectura y de la necesidad de cambiar las formas de leer, según el propósito que se persigue.

facebook.com/gabriel.garciagarcia.9256

En la metalectura es necesario distinguir claramente tres aspectos:

a) Para qué se lee (finalidad de la lectura): qué objetivo concreto se debe perseguir al leer algo).
b) Cómo se debe leer (control de la actividad mental de una forma determinada para conseguir la meta propuesta).
c) Autorregulación de la actividad mental para lograr ese objetivo.

Importante: La finalidad de la lectura determina tanto el modo como se lee cuanto la forma como se regula la actividad mental mientras se lee (Burón, 1993: 34-36).

Características importantes que indican una buena lectura son:

• Leer para entender el significado.
• Adaptación de la velocidad lectora a las dificultades del texto.
• Volver a leer cuando sea preciso.
• Lectura selectiva.

La velocidad lectora

Por velocidad lectora se entiende el número de palabras que se pueden leer en un determinado período de tiempo. La velocidad lectora se mide en palabras por minuto.

Durante la lectura el ojo no se mueve uniformemente a lo largo de la línea. Se puede observar que los ojos no se mueven de izquierda a derecha de forma continuada, sino en *pequeños saltos*, con *paradas o fijaciones*, durante las cuales captan los signos. Si el lector es bastante bueno, cada dos o tres palabras hará una fijación. Si no lo es, en cada palabra, e incluso en cada sílaba o dos, hará una fijación. A mayor número de fijaciones por renglón, menor velocidad, y al revés. La lectura se realiza en los momentos de fijación o parada, y estas tienen una duración muy similar en todas las personas; por tanto, el que un lector pueda leer más rápido que otro depende de la cantidad de palabras que pueda abarcar en cada fijación, lo que supone menor número de detenciones por línea. Y dado que los elementos que significan algo en el idioma no son las letras, ni las sílabas, ni aún las palabras sueltas, sino el conjunto de estas, es decir, las frases, cuantas más palabras captemos de una vez, mejor comprenderemos. De ahí que, en términos generales, los lectores más rápidos son usualmente los que comprenden mejor, aunque también intervienen otras variables como la dificultad del texto, etc. Además, un buen lector va uniendo rápidamente conceptos e ideas para formar unidades más amplias y coherentes de principio a fin de párrafo; mientras que uno malo, cuando llega a mitad del párrafo, ha olvidado la idea inicial y debe retroceder una y otra vez.

Existe cierto ritmo personal de lectura, que varía de persona a persona, en función de la inteligencia y la manera de ser de cada uno. Ritmo personal que puede mejorarse y que depende, fundamentalmente, del ejercicio.

También depende del tipo de lectura y de su finalidad. No es lo mismo leer por distracción que hacerlo para desentrañar un problema. De modo general, se pueden establecer los siguientes ritmos de lectura:

- *Lectura de estudio, de información*: ritmo lento, cuidadoso y reposado.
- *Lectura de exploración*: visión general rápida.
- *Lectura de repaso*: ritmo rápido (solo hay que fijarse en lo fundamental).
- *Lectura crítica*: ritmo lento, pausado y reflexivo.
- *Lectura de distracción*: ritmo rápido; no exige una excesiva atención.
- *Lectura meticulosa*: ritmo muy lento.

El ritmo de lectura varía igualmente en función de la finalidad; así:

- Aprender, resumir, sintetizar, exigen la lectura completa del texto, repitiéndola incluso varias veces.
- Repasar, localizar un dato, etc., solo precisan una lectura superficial.
- Asociar ideas, criticar y comparar textos requieren una lectura crítica y, por lo tanto, de ritmo lento.

Para mejorar la velocidad lectora, si procede, es preciso:

- Esforzarse por leer con la mayor rapidez posible.
- *Ajustar la velocidad a la dificultad del texto.* Lo mejor es empezar por textos fáciles e ir progresando en dificultad.

facebook.com/gabriel.garciagarcia.9256

- *Leer de forma activa y sin pronunciar,* buscando las ideas. En este sentido, hay que destacar dos defectos en la forma de leer que deben corregirse:
  – *La vocalización:* es una lectura no sonora pero sí pronunciada, pues se detecta el movimiento de los labios. Quien de verdad sabe leer bien, lee solo con la vista; salta por encima de la barrera que supone pronunciar las palabras porque no tiene necesidad de oírlas para comprenderlas.
  – *La subvocalización:* es una vocalización mental en la que el lector no mueve los labios, pero va pronunciando las palabras mentalmente. Es este un hábito tan frecuente que incluso los buenos lectores tienen que hacer un esfuerzo para eliminarlo.
- *Reducir el número de fijaciones* que, según se dijo, son las paradas que hace la vista a lo largo del texto.
- *Suprimir las regresiones (*volver sobre lo leído) si son muy frecuentes.

La comprensión lectora

Ya hemos visto que la comprensión lectora consiste en poder dar cuenta de las ideas y los datos contenidos en el texto.

Para mejorar la comprensión lectora conviene tener en cuenta los siguientes consejos:

- *Leer las ideas, no las palabras.* Es preciso esforzarse por leer buscando las ideas y su encadenamiento lógico. Las palabras son el soporte, las "fundas" de las ideas; hay que deslizarse a través de ellas para encontrar el mensaje que encierran.
- *Cuidar el vocabulario.* Es preciso ir aumentando el vocabulario, anotando las palabras y expresiones nuevas con las que nos tropecemos.
- *Fijarse en los gráficos, los esquemas y las ilustraciones.* Su finalidad no es solo decorativa: no se incluyen para que haga bonito, sino con el fin de que se entienda mejor el texto, de facilitar la comprensión de un párrafo o una idea.

facebook.com/gabriel.garciagarcia.9256

4. Seleccionar la información

Una vez captada la información recibida, se hace necesario seleccionar la que nos interesa, pues existen, para cualquier tema, cantidades ingentes de información que no puede ser almacenada toda en la cabeza.

La selección de información se lleva a cabo mediante dos técnicas: *el subrayado* y el *epigrafiado. El subrayado* puede ser lineal e idiosincrático:

- *El subrayado lineal* consiste en destacar lo que se considera especialmente importante en un texto mediante el rayado de la parte inferior de palabras y frases.
- *El subrayado idiosincrático* consiste en destacar lo que se considera especialmente importante en un texto mediante la utilización de signos, colores y formas propios de quien los utiliza (admiraciones, asteriscos, dibujos, recuadros, colores, etc.).

El epigrafiado consiste en distinguir partes, puntos importantes o cuerpos de conocimientos en un texto mediante anotaciones, títulos o epígrafes. Previamente, sin embargo, es necesario saber seleccionar:

- Las fuentes donde se encuentra la información.
- La información que es importante de esas fuentes.

5. Principales fuentes que nos proporcionan información

Las explicaciones de los profesores

Esta es la fuente que más condiciona el enfoque del estudio personal. Aquí incluimos:

- *Preguntas del profesor.* Es frecuente que los profesores informen a los alumnos de lo que tienen que aprender formulándose ellos mismos preguntas al principio de sus explicaciones, centradas en la información que ellos consideran más útil.
- *Apuntes elaborados por el profesor.* Conviene echarles un vistazo antes de ir a clase, intentando darles por nuestra cuenta una primera interpretación. Luego, en clase, hay que tomar notas personales en folios u ordenador aparte y con llamadas a dichos apuntes.
- *Explicaciones del profesor.* Hay que distinguir en las explicaciones dos tipos de información muy distintos entre sí: 1.ª) Los datos particulares que menciona; 2.ª) la estructura o esquema lógico en el que los enmarca u organiza, en la cual hay que centrar más la atención porque es más importante.

Una buena estrategia para seleccionar lo importante de lo que nos explican los profesores es la siguiente:

- Conviene fijarse en estos tres momentos de sus explicaciones: cuál es el punto de partida, por dónde sigue y dónde concluye.
- Además, son parte importante de la explicación siempre los conceptos básicos que utiliza, que no suelen sobrepasar de 20-30 por asignatura y curso.
- Una de las condiciones indispensables para dominar los conceptos es descubrir las relaciones existentes entre ellos.

El libro de texto

Basándonos en las ideas de Bernad, J. A. (1995: 84-86) y en nuestra propia experiencia, proponemos la siguiente estrategia a seguir para obtener la información necesaria del libro de texto:

- Intentar comprender la estructura del libro en su conjunto y de cada capítulo en particular.
- Descubrir las partes que integran cada unidad.

facebook.com/gabriel.garciagarcia.9256

- Buscar, dentro de cada unidad, los conceptos básicos que la articulan y la jerarquización entre ellos, discriminando los importantes de los irrelevantes.
- Analizarlos: indicar las relaciones entre ellos hasta formar con todos una cadena que los entronque jerárquicamente.
- Relacionarlos con otros conocimientos ya poseídos hasta conseguir un producto global unitario.
- Reducir el tema a un esquema o mapa jerarquizado.
- Preguntarnos por la definición de cada uno de los conceptos del esquema o mapa.

Otra bibliografía aconsejada

Si los profesores nos aconsejan consultar alguna otra bibliografía (libros, revistas, Internet...), debemos seguir el consejo, pues nos ayudará a seleccionar mejor lo que hemos de aprender. No obstante, hemos de saber identificar con claridad cuál es la bibliografía complementaria que vamos a necesitar, y después, saber seleccionar lo que verdaderamente nos interesa de esa bibliografía.

Una buena estrategia a seguir para obtener la información necesaria de otra bibliografía aconsejada puede ser la siguiente:

- Leer al menos dos de las fuentes seleccionadas, y comprobar si se ajustan a la capacidad de comprensión propia y sean, en cierta medida, complementarias entre sí.
- Tomar notas que resuman la idea principal de los libros o documentos leídos, poniendo en cada una la referencia de la obra y de su autor.
- Anotar todas las ideas personales y comentarios que se nos vayan ocurriendo, indicando la fuente en que se inspiran.
- Si se trata de hacer algún trabajo individualmente, cuando esté terminado conviene que lo lea alguna otra persona, y con sus indicaciones hacer los retoques finales del mismo.
- Antes de entregar el trabajo al profesor, asegurarnos de que hemos tenido en cuenta todas las prescripciones exigidas en los trabajos académicos (citas bibliográficas bien hechas, presentación...).

Cómo seleccionar las fuentes de información

- Elegir, de entre las fuentes posibles –incluidas las que nos proporcionan los "buscadores" informáticos—, aquellas que encajan mejor y más directamente en nuestros intereses personales y entroncan más claramente con los estudios que estamos realizando.
- De entre ellas, seleccionar las que están más a nuestro alcance. Hay que ojear el índice de los libros y leer algún capítulo del principio y de la mitad del libro, a fin de comprobar si se adapta a lo que nos interesa y necesitamos.
- Indagar, de entre las fuentes, las que puedan complementarse entre sí porque ofrecen enfoques o tratamientos diferentes del contenido que nos interesa y necesitamos y, a

facebook.com/gabriel.garciagarcia.9256

la vez, sean obras que podamos comprender.

Cómo seleccionar de cada fuente de información el contenido a aprender

Se trata de descubrir lo importante en las tres fuentes principales de información que utilizamos en el estudio, según hemos visto (explicaciones del profesor, libro de texto y otra bibliografía aconsejada). Para ello debemos tener claro:

- Qué son las ideas principales.
- Qué estrategia hay que seguir para seleccionar lo importante de cada fuente de información.

6. Qué son las ideas principales

Coincidimos con Burón (1993: 71) en que: «La idea principal de un párrafo, texto, página o libro, es aquella que expresa en su esencia lo que el autor quiso transmitir, o que si es eliminada hace que no tenga sentido el resto del texto».

No vale que el profesor indique qué es lo importante: han de identificarlo los alumnos.

Cómo identificarlas

a) Prescindir de los detalles (ideas secundarias).

b) Deducir una propiedad común que recoja lo esencial. Por ejemplo, "personas" por "hombres, mujeres, niños y ancianos".

c) Enseñar a resumir. Para ello, hay que empezar reduciendo el contenido y/o palabras del texto un 20%, después un 40%, y así sucesivamente hasta que queden solo las ideas principales. Hacer ver que el estudio ha de centrarse en comprender las ideas importantes.

Lo más sencillo para los alumnos es que establezcan los cuatro niveles siguientes, referidos a la importancia de las ideas.

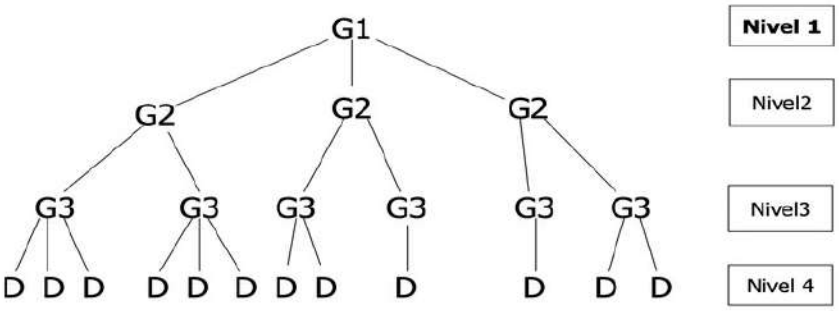
- *Nivel 1*: título o frase = idea general común a todas las demás
- *Nivel 2*: conceptos globales = fusión de conceptos de los párrafos del texto
- *Nivel 3*: ideas principales
- *Nivel 4*: detalles o ideas secundarias

Estos niveles se corresponderían con el grado de generalización de las mismas, representado con la letra G, que en su más bajo nivel se indica con la letra D (= detalles).

La figura 3, tomada de Burón (1993. 78), modificada y matizada por nosotros en algunos aspectos, muestra gráficamente cómo hay que proceder en el proceso de identificación de las ideas principales:

Figura 3: proceso de identificación de las ideas principales

facebook.com/gabriel.garciagarcia.9256



cuya explicación es la siguiente

Nivel 1: título o frase = idea general común a todas las demás
Nivel 2: conceptos globales = fusión de conceptos de los párrafos del texto
Nivel 3: ideas principales
Nivel 4: detalles o ideas secundarias

Un ejemplo

Texto para sacar las ideas principales[1]

«El oro negro es el petróleo. Algunos países tienen en su suelo enormes bolsas de este codiciado líquido y les proporciona grandes riquezas. El petróleo no se puede utilizar, sin embargo, tal como sale de los pozos.

»Por medio de grandes barcos petroleros, o a través de oleoductos, se lleva hasta unos inmensos laboratorios que se llaman refinerías. En estas se logra conseguir del petróleo hasta cien mil productos diferentes.

»Las refinerías son fábricas en donde se transforma el petróleo. Están en funcionamiento día y noche, sin parar. Todos los productos que se obtienen del petróleo circulan a través de kilómetros y kilómetros de tuberías que no se ven al exterior.

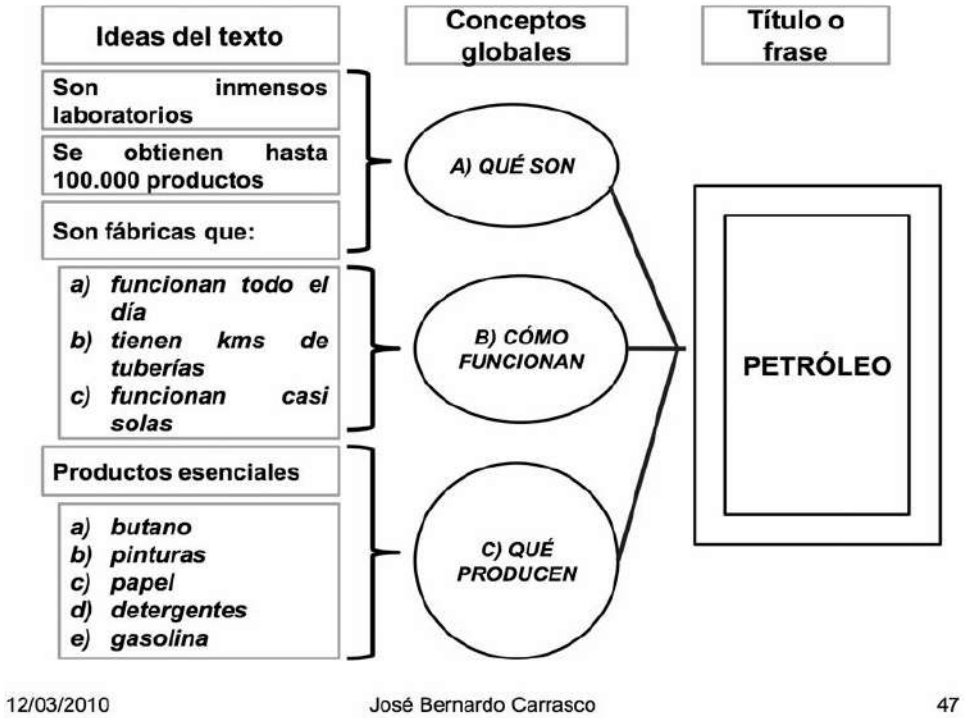
»Las refinerías funcionan casi solas. Los ingenieros y los obreros solo tienen que vigilar y controlar. Una refinería de petróleo dispone de los más modernos sistemas de mando automático. La importancia de estas fábricas transformadoras es enorme. Sin los productos que se extraen del petróleo nos sería casi imposible vivir hoy día.

»El butano con el que se guisa en casa, muchas clases de papel, pinturas, ceras, detergentes y otros muchos productos que usamos todos los días, se fabrican gracias al petróleo. Pero lo más importante es que estas refinerías proporcionan un líquido importante para todos: la gasolina. Sin gasolina, ¿quién movería los motores de los coches, de los barcos, de las motos y de tantos otros muchos vehículos...?».

El gráfico 4 expone las ideas principales de este texto, distinguiendo los distintos niveles aludidos.

Gráfico 4: Niveles de ideas principales

facebook.com/gabriel.garciagarcia.9256



Cómo plasmarlas

Cómo subrayar

- Antes de subrayar un texto, hay que leer con atención el conjunto de la unidad o tema, a fin de tener idea de su contenido.
- Mientras se realiza esta primera lectura, se debe intentar diferenciar las ideas o detalles principales de los que no lo son.
- Hay que subrayar esas ideas, palabras o frases consideradas como fundamentales, pero solo esas.
- Lo *subrayado debe entenderse, tener sentido*, tener relación entre sí, aunque sea como un texto telegráfico.
- Cuando todo un párrafo es fundamental, no hace falta subrayarlo entero. Una raya vertical a la izquierda o a la derecha del texto indica que todo es importante (definiciones, frases con datos de más interés, etc.).
- A ser posible debe utilizarse un solo color al subrayar, y si este color es el rojo, mejor, ya que incita a la actividad y facilita el recuerdo.

Cómo resumir

El resumen consiste en la reducción de un texto respetando su sentido y empleando "servilmente" las palabras del autor. La fase inicial es semejante a la del esquema: lectura previa y subrayado. A continuación se procede a ordenar por escrito, de forma breve y objetiva, los datos que se han destacado en el subrayado.

facebook.com/gabriel.garciagarcia.9256

Cómo sintetizar

Al igual que el resumen, la síntesis trata de exponer brevemente las ideas fundamentales de un texto, pero se diferencia de él en que esta breve exposición no se hace con las palabras del autor, sino con las palabras propias del que la realiza. Esto exige la transformación de lo leído en frases comprendidas y asimiladas, poniendo en juego el pensamiento reflexivo, la elaboración personal y el uso de un lenguaje propio, por lo que se considera como una de las actividades culminantes del trabajo intelectual.

La síntesis, al reducir a términos breves y precisos lo esencial de una materia, supone condensar un texto en menos palabras utilizando un lenguaje propio (y no el del libro), por lo que hay una mejor elaboración personal. Por lo tanto, desarrolla las capacidades de analizar, relacionar y sintetizar, así como la comprensión y expresión personal.

Al igual que el resumen, ayuda a tener una visión de conjunto del tema y a fijar conocimientos, siendo muy útil en los repasos.

Las fases que hay que cubrir son las siguientes:

- Lectura general de todo el tema para adquirir una visión de conjunto del mismo.
- Lectura atenta de cada uno de los apartados o capítulos del tema.
- Lectura párrafo a párrafo, tomando notas de lo importante y haciendo una síntesis personal de cada uno.
- Elaborar la síntesis definitiva a partir de las síntesis parciales hechas en la anterior fase.

facebook.com/gabriel.garciagarcia.9256

Ejemplos de subrayado, resumen y síntesis*[2]*

A continuación, trabajaremos un breve texto sobre la alimentación humana en la antigüedad. Con el contenido de este texto se hará el correspondiente subrayado, un resumen y una síntesis.

Ejemplo de subrayado

«Lo mismo que ha hecho con el vestido, la vivienda o las comunicaciones, el hombre ha ido perfeccionando, a través del tiempo, la forma de alimentarse, sabiendo aprovechar cada vez más y mejor los alimentos que ofrece la Naturaleza.

»El hombre primitivo se alimentaba exclusivamente de carne y, por tanto, su ocupación principal era la caza. Tomaba los alimentos crudos y sin sazonar (es decir, sin echar sal, pimentón, etc.), hasta que el descubrimiento del fuego le permitió asarlos o cocerlos.

»Más adelante comenzó a alimentarse también de vegetales, pero no los cultivaba, sino que los comía tal como los arrancaba del suelo, tomando los que se encontraba por el campo. El cultivo de la tierra fue un paso muy importante para la historia de la alimentación, ya que así el hombre comía los vegetales que más le agradaban, y además supuso un cambio en su forma de vida, ya que pasó el hombre de una vida nómada a una vida sedentaria. Se había convertido en agricultor, y ello dio lugar también al nacimiento

de pueblos en los lugares donde las tierras eran buenas, el clima agradable o adecuado para lo que cultivaban y el agua abundante».

Ejemplo de resumen

«El hombre ha ido perfeccionando la forma de alimentarse. Primitivamente se alimentaba solo de carne y se ocupaba de la caza. Más adelante comenzó a alimentarse también de vegetales que se encontraba por el campo. El cultivo de la tierra fue un avance importante, ya que pasó de una vida nómada a otra sedentaria, convirtiéndose en agricultor y dando origen así a los pueblos».

Ejemplo de síntesis

«En la historia de la alimentación se suceden las siguientes fases:

1.ª El hombre solo sabe cazar, y por tanto se alimenta únicamente de carne.
2.ª El hombre empieza a alimentarse de vegetales tal como los encuentra en la tierra.
3.ª El hombre aprende a cultivar las plantas, y pasa de una vida nómada a otra sedentaria».

7. Cómo concentrarse mejor

Una posible estrategia a seguir, sería la siguiente (Bernad, J. A.: 1995: 162-163):

- Dedicar un tiempo corto a centrarse en la tarea que comienza, y cortar con todo lo anterior. Marcar un tiempo a cada tarea.
- Centrar la atención con una buena estrategia de estudio.
- Si en algún momento hay distracciones, pararse y volver a repetir el paso primero.

8. Estrategias del profesor para facilitar la concentración de sus alumnos

- Indicar los objetivos concretos a conseguir, con un tiempo adecuado a la edad de los alumnos.
- Las Unidades de aprendizaje tendrán una duración que el alumno pueda dominar.
- Ayudarles a relacionar las nuevas informaciones con los conocimientos que ya tienen.
- Actividades variadas en cada sesión. Y tener en cuenta el cansancio.
- Ayudarles a prescindir de los distractores internos (preocupaciones, problemas personales...) y externos (ruidos, mesa llena de cosas…).
- Ayudarles a que encuentren "su" sistema de trabajo que les permita concentrarse, y concienciarles de esta necesidad.
- Ritmo adecuado de trabajo: enseñarles a que encuentren la forma personal de evitar los distractores.

facebook.com/gabriel.garciagarcia.9256

- Acortar el tiempo de explicación oral para ser sustituida por la actividad de los alumnos.
- Ser un buen narrador: de experiencias, de sucesos, de anécdotas, de ejemplos...
- Disponer de un conjunto de estrategias que eduquen en "saber escuchar": tomar apuntes, preguntar, etc.

[1] Tomado de Burón (1993: 82), si bien la representación del gráfico 8 es nuestra. La referencia completa puede verse en la bibliografía final.

[2] Tomado de BERNARDO, J. (2007), con algunas modificaciones. La referencia completa puede verse en la bibliografía final.

facebook.com/gabriel.garciagarcia.9256

V.
ESTRATEGIAS PARA CONVERTIR LA INFORMACIÓN EN CONOCIMIENTO

1. Procesar la información

La información recibida ha de ser adaptada y organizada de acuerdo con nuestro modelo psicológico personal, para que pueda ser integrada en el mismo, es decir, hay que *procesarla,* para lo cual hemos de realizar una serie de operaciones mentales que nos lleven a *comprenderla* hasta integrarla o convertirla en algo propio, y *almacenarla* en la memoria, de forma que pueda recuperarse y utilizarse con posterioridad siempre que sea necesario. Codificar consiste en transformar un mensaje mediante las reglas de un código, de tal manera que se pueda expresar mediante sonidos, palabras o frases, signos, dibujos, gestos, etc.

La comprensión implica tres fases o aspectos (Bernard, J.A., 1995: 87-127):

a) La representación mental de lo que hay que aprender.
b) La organización interna de esos conocimientos para que puedan ser asimilados.
c) La integración de los conocimientos comprendidos en el modelo psicológico personal con el fin de generalizarlos o transferirlos, de ser creativo y, en definitiva, de tener criterio propio y saber pensar.

2. Códigos utilizados para la representación mental de los conocimientos

Comprender significa primeramente "traducir" en una representación mental lo que se estudia. Es decir, saber representarnos mentalmente los contenidos a aprender, con el fin de que constituyan un material significativo para cada uno. Por ejemplo: miro al armario que tengo a mi izquierda y vea un montón de trabajos hechos por los alumnos: este es el dato directo y bruto; pero lo comprendo en la medida en que lo "traduzco" en el equivalente mental o significado siguiente: "He de corregir los trabajos sin pérdida de tiempo porque el lunes tenemos la junta de evaluación global del curso, por lo que me los llevaré a casa el fin de semana para corregirlos allí". Así pues, una cosa es el dato bruto (información que me llega) y otra el significado que le doy (comprensión). La comprensión, pues, es la "traducción" de los datos brutos a un "significado" concreto.

facebook.com/gabriel.garciagarcia.9256

Ahora bien, la asimilación de la información se realiza mediante varios procesos que constituyen lo que se denomina "codificación de la información", pudiendo distinguirse tres códigos principales de representación del pensamiento (que constituyen otros tantos lenguajes): el código *lógico-verbal*, el *viso-espacial o icónico* y el código *analógico*.

- El código *lógico-verbal,* constituido por las palabras o vocabulario, procesa la información de una forma lineal, lógica y analítica, es decir, discurre paso a paso analizando las distintas partes de un bloque de información, una después de otra, de modo secuencial, y corresponde más al hemisferio izquierdo del cerebro. Este es el código que utilizamos normalmente las personas, tanto al escuchar como al leer.
- El código *viso-espacial* o lenguaje icónico, menos utilizado en occidente, se ubica en el hemisferio derecho y nos hace entender mejor la "estructura" u organización global de todas las partes o elementos que integran la información a aprender. Así, pues, procesa la información de un modo sintético, intuitivo, global.
- El código *analógico* está a medio camino entre el código verbal y el icónico, y consiste en la relación o comparación entre dos o más cosas distintas por razón de semejanza o por razón de dependencia causal. La analogía es algo ordinario en el lenguaje humano. El hombre razona y conoce haciendo comparaciones y buscando semejanzas entre dos o más realidades.

Lo importante es utilizar los tres códigos, pues el lenguaje icónico nos permite entender la estructura de los conocimientos a aprender, mientras que el lenguaje verbal nos lleva a entender y analizar el contenido conceptual o semántico de esos conocimientos, y las analogías nos llevan a transferirlos o utilizarlos en distintas situaciones, como veremos en su momento. Un ejemplo nos permitirá entender esto con más claridad: un profesor puede enseñar un conocimiento de modo solo verbal, o solo gráfico, o solo analógico.

Veamos a continuación un ejemplo de *código verbal*: "Luis es más alto que Ana y está a su izquierda; Antonio, por su parte, es más alto que Luis, está a la derecha de Ana y tiene 25 años; por último, Pedro se sitúa entre Ana y Antonio y es más bajo que Ana. ¿Cuáles son el más alto y el más bajo de los cuatro?".

Si ahora representamos el problema anterior en el *código viso-espacial,* lo haríamos de la siguiente forma (ver figura 5):

Figura 5: código viso-espacial

Edad
años

25			Antonio
20 Luis			
15	Ana		
10		Pedro	

facebook.com/gabriel.garciagarcia.9256

5			
0			

Si comparamos los mamíferos con las aves para ver sus semejanzas y diferencias, estamos usando el *código analógico.*

3. Estrategias para adquirir el vocabulario

Como es lógico, el dominio del vocabulario constituye el eje central del lenguaje verbal. Pues bien, hoy se puede afirmar que el vocabulario lo aprendemos sobre todo comprendiendo el sentido de las palabras en el contexto en el que están, más que por el uso del diccionario. Está demostrado[1] que los alumnos llegan a dominar el vocabulario no tanto por sus repetidas consultas al diccionario cuanto por la interpretación del sentido de las palabras a partir del contexto. En consecuencia, se trata de dominar el significado de cada término en los distintos contextos en que puede aparecer.

El lenguaje verbal que todo estudiante ha de manejar en sus estudios, exige dominar dos tipos de vocabulario: el común y el específico de cada materia o área de conocimiento.

a) Vocabulario común: constituido por un conjunto de palabras que se utilizan habitualmente en los medios académicos, a través de los cuales se establecen las relaciones cognitivas entre profesores y alumnos para que puedan comprenderse mutuamente. He aquí, a modo de ejemplo, algunas palabras que constituyen este vocabulario: evaluar, explicar, relacionar, resumir, definir, aprender...

b) Vocabulario específico de cada materia o área de conocimiento: está constituido por aquellos términos que son propios de cada una de las distintas asignaturas al referirse a los contenidos que las caracterizan. De acuerdo con análisis rigurosos realizados al respecto[2], parece ser que el número de términos esenciales de cada materia en cada curso se sitúa entre 20 y 30, siendo fundamental una doble tarea para el estudiante: primero, identificarlos según vayan apareciendo en el desarrollo del temario, si es posible de acuerdo con el profesor, y después dedicar el tiempo necesario para dominarlos a fondo y utilizarlos.

Una posible estrategia para dominar el vocabulario a aprender puede ser la siguiente:

1.º Anotar los términos nuevos que vayan apareciendo a lo largo del desarrollo de la asignatura: clases, lecturas...
2.º Diferenciar los distintos sentidos que pueda tener un término en los distintos contextos en que vaya apareciendo.
3.º Identificar términos afines a cada uno de los anteriores, diferenciando las semejanzas y las diferencias entre ellos, para ver cuándo pueden ser intercambiables

facebook.com/gabriel.garciagarcia.9256

en su uso al coincidir en la zona de semejanza, y cuándo no, porque van referidos más a la parte en que se diferencian.

4.º Utilizar, en los escritos y conversaciones, los términos que se van adquiriendo (Bernad, J. A.: 1995, 100-104).

4. Estrategias para pintarle una cara a cada conocimiento

Los principales modelos para la representación gráfica de los contenidos a aprender son: *los mapas conceptuales, los mapas mentales,* y *las tablas o cuadros.* Se trata de técnicas de representación de los conocimientos que presentan unidos sus dos componentes fundamentales: por una parte, su "estructura" (que es lo propio del código viso-espacial), y por otra los contenidos semánticos (que corresponden al código lógico-verbal), ocultos bajo el gráfico puro.

5. Comprender, y "entender que comprendo"[3]

Qué es la comprensión

La comprensión de un texto es la representación que hacemos de su significado. O lo que es igual, comprender es *asimilar las ideas e integrarlas en nuestro modelo cognitivo personal.*

Un alumno ha comprendido o entendido si sabe realizar alguna de estas operaciones:

- Explicar la idea con sus propias palabras.
- Buscar ejemplos distintos que la confirmen.
- Reconocerla en circunstancias distintas o cuando está expresada con otras palabras.
- Ver relaciones entre esas ideas y otras ideas o hechos conocidos.
- Sacar conclusiones propias, etc.

facebook.com/gabriel.garciagarcia.9256

Otra palabreja: la metacomprensión

La metacomprensión implica conocer hasta qué punto se comprende algo, cómo se logra la comprensión y cómo se evalúa la comprensión alcanzada. Según Burón (1993), la metacomprensión implica tres procesos:

a) Conocimiento del objetivo: saber qué se busca y la finalidad por la que lee.

b) Autoobservación del proceso, que implica observar si la acción que se está realizando conduce al objetivo y/o si es la más adecuada para conseguirlo.

c) Autocontrol o autorregulación, que se refiere a las medidas correctoras que se toman según se va progresando en la lectura, determinando las estrategias a utilizar.

Esto plantea a los profesores preguntas como las siguientes:

- ¿Enseño a mis alumnos en qué consiste la comprensión de algo?

- ¿Soy consciente de que repetir literalmente las palabras de mis explicaciones o del libro de texto no significa que lo hayan comprendido?
- Las actividades que les mando y las evaluaciones que les hago, ¿sirven para que aprendan a comprender?

Sugerencias para profesores y padres

He aquí un elenco de sugerencias resumidas de las expuestas por Burón (1993: 60-62):

- Dejar que, en los exámenes, los alumnos usen libros, apuntes, etc., y hacer preguntas que tengan que deducir de ese material y que exijan haber leído y entendido bien la materia. Limitar el tiempo en que han de responder para que sepan que no es la hora de estudiar.
- Formular preguntas que exijan pensar detenidamente en el contenido. Por ejemplo: "Busca cinco argumentos distintos, de la vida diaria, que se opongan a lo que se expone en el tema. Explicar por qué se oponen".
- Mandar trabajos personales que exijan el ejercicio de la comprensión, siguiendo las directrices que se derivan del estudio de la metacomprensión.
- Dar copias de textos en los que haya inconsistencias, incongruencias, ausencia de relación lógica, etc., y pedir a los alumnos que las descubran. Sus propios exámenes escritos ofrecen abundantes textos para hacer este ejercicio.

El estudio de la metacomprensión pone de relieve la importancia del concepto que se tiene de comprensión, porque este determina qué se hace mentalmente para comprender. ¿Qué entienden los alumnos por comprender? Las respuestas al cuestionario que viene a continuación pueden ayudar a saberlo.

Cuestionario: "Si tuvieras que ayudar a alguien a leer comprendiendo cuando estudia, ¿cuáles de las siguientes actividades le aconsejarías por orden de importancia? Ordénalas escribiendo un '1' delante de la más importante, un '2' delante de la segunda más importante, y así sucesivamente".

- Que lea la primera pregunta varias veces hasta que pueda repetirla de memoria con bastante exactitud. Después, que haga lo mismo con las demás hasta terminar todas.
- Que lea el tema, una o varias veces, para formarse una idea general de él.
- Que empiece leyendo las preguntas de repaso que están al final del tema en el libro, y que estudie este, tratando de hallar la respuesta a esas preguntas.
- Que no estudie todo el tema en un mismo día, sino dos o tres preguntas cada día.
- Que lea la primera pregunta una o dos veces y subraye las ideas importantes; puede hacer lo mismo con las demás preguntas y, al final, copiar todo lo subrayado y aprenderlo de memoria.
- Que lea el tema varias veces, tratando de ver qué relación hay entre todas las ideas.

Aquí tendríamos que considerar acertadas las respuestas 2.ª, 3.ª y 6.ª; las demás son características de los alumnos que estudian para memorizar más que para comprender.

facebook.com/gabriel.garciagarcia.9256

6. Cómo convertir la información recibida en conocimiento

Las técnicas consideradas más eficaces son: los esquemas, los mapas conceptuales, los mapas mentales y las tablas o cuadros. Seguidamente estudiamos cada una de ellas.

Los esquemas

Los esquemas son síntesis que resumen el contenido y la estructura de una materia. Contienen frases, palabras clave y datos con las ideas más importantes para facilitar su aprendizaje y memorización. El esquema hace más rápido y completo el estudio, al facilitar una visión de conjunto y una concreción de los detalles.

Cómo elaborarlos

En la elaboración de un esquema deben darse los siguientes pasos:

- Localizar las ideas centrales del texto y de cada párrafo.
- Subrayar concisamente las palabras que destaquen esas ideas centrales.
- Anotar al margen, o debajo, la idea central del párrafo mediante alguna palabra clave, siguiendo el esqueleto lógico del texto.
- Pasar al papel u ordenador el primer esquema del texto con las palabras anotadas en el margen o debajo, ampliándolo y completándolo después con frases breves y con algunas ideas secundarias pero importantes.

facebook.com/gabriel.garciagarcia.9256

Estructura

El esquema se compone de encabezamientos o epígrafes, y texto. Hay encabezamientos principales cuya finalidad es dividir la materia en sus apartados más importantes, y los hay secundarios, que permiten ampliar la descripción del contenido en subdivisiones aclaratorias con datos concretos. Todas las divisiones y subdivisiones deben quedar destacadas, tanto mediante el tamaño y tipo de letra como por la utilización de números (sistema numérico), letras (sistema literal), una combinación de ambos (mixto), o llaves (cuadros sinópticos).

La estructura del esquema requiere que los signos del mismo valor se correspondan verticalmente, que formen columna todos los números o letras del mismo grado para que el texto quede escalonado de izquierda a derecha; de ese modo, cuanto más a la derecha está un epígrafe, es más concreto y particular, mientras que los epígrafes que se sitúan más hacia la izquierda son más generales.

Para terminar, conviene decir que los esquemas constituyen un elemento valiosísimo para el repaso. No es buena táctica repasar todo el libro. Los esquemas resumen en pocos folios el contenido de todo el curso, y su repaso es muy rápido. Pero no hay que olvidar que son instrumentos para aprender. Por muy bien hechos que estén, si después no se utilizan para estudiar, de nada sirven.

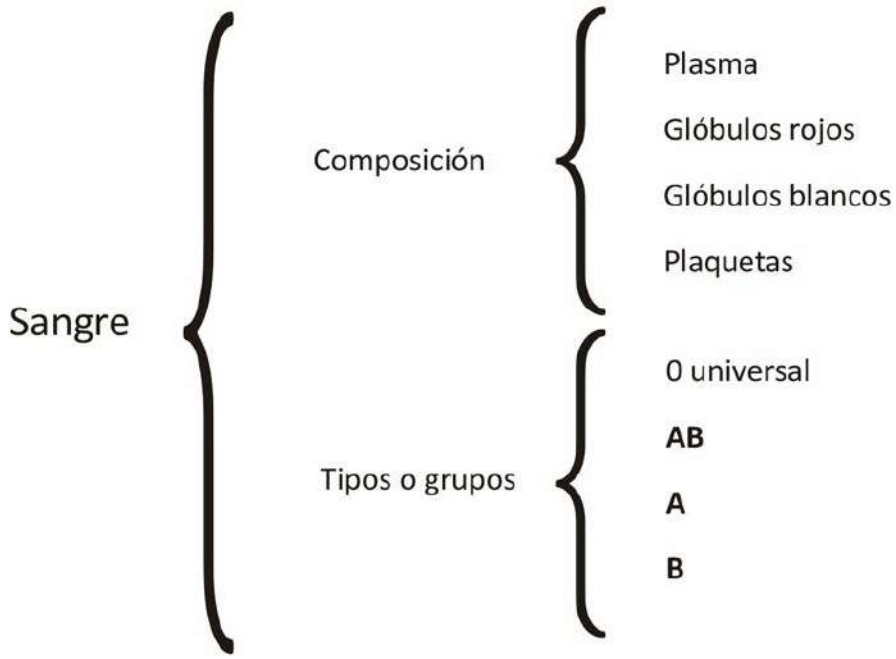
Ejemplos

Figura 6: Ejemplo de esquema numérico sobre la "sangre"

1. Sangre
1.1. Está compuesta por
1.1.1. Plasma
1.1.2. Glóbulos rojos
1.1.3. Glóbulos blancos
1.1.4. Plaquetas

1.2. Hay cuatro tipos
1.2.1. El grupo O (universal)
1.2.2. El grupo AB
1.2.3. El grupo A
1.2.4. El grupo B

Figura 7: Esquema de llaves sobre la "sangre"



facebook.com/gabriel.garciagarcia.9256

Los mapas conceptuales

Organizar las ideas básicas

La elaboración de conocimientos implica tomar decisiones sobre lo que es importante y lo que no lo es. Estas ideas básicas se organizan formando estructuras a través de las relaciones que se establecen entre ellas (ver *figura 8*). Es cierto que la diversidad de formas de pensar genera distintos tipos de organización de las ideas, lo cual da a

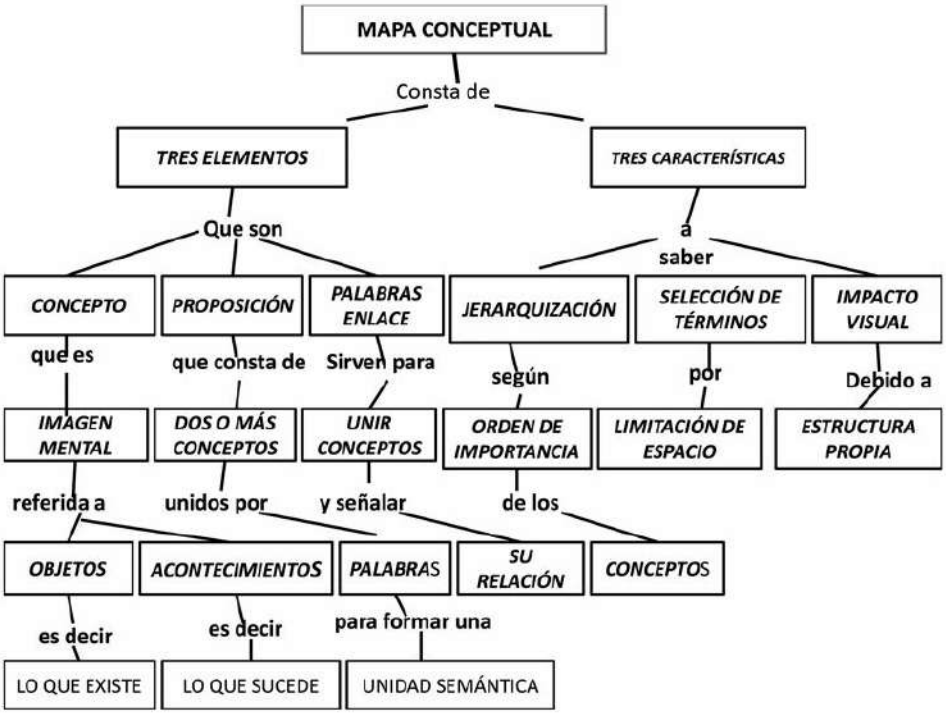
entender la especificidad del aprendizaje individual. He aquí algunas conclusiones que podemos sacar:

- El alumno es quien tiene que originar sus conocimientos, y esto es aprender. Resalta, pues, su papel activo.
- Hay tantas formas de aprender como personas o alumnos.
- El papel del profesor es ofrecer distintas formas de trabajar y aprender. Enseñar se convierte en fomentar alternativas de pensamiento.
- El profesor debe tener una mentalidad abierta para valorar como correctas y válidas otras formas de aprender y de pensar.

De acuerdo con Ontoria (Ontoria y otros, 1999), el mapa conceptual puede describirse como un gráfico, un entramado de líneas que confluyen en una serie de puntos. Podríamos compararlo con un mapa de carreteras, en el que los puntos que representan las poblaciones están unidos por una serie de líneas que simbolizan las vías de comunicación.

En el mapa conceptual, los puntos de confluencia son los conceptos importantes, que se escriben dentro de elipses o recuadros. Todos los conceptos relacionados se unen mediante una línea, y el sentido de esa relación se aclara con palabras-enlace, que se escriben en minúscula y junto a las líneas de unión. Los conceptos relacionados junto con sus palabras-enlace forman una proposición.

Figura 8: mapa conceptual



Rasgos fundamentales

facebook.com/gabriel.garciagarcia.9256

El mapa conceptual contiene tres elementos fundamentales:

a) Conceptos: hacen referencia a acontecimientos —todo aquello que sucede o puede provocarse— y a objetos —todo aquello que se puede observar—. Van expresados por sustantivos o palabras sustantivadas (adjetivos, infinitivos, a los que se les puede poner delante un artículo determinado, por ejemplo; "el ser", "el bueno").
b) Proposiciones: una proposición consta de dos o más conceptos unidos por palabras (palabras-enlace), para formar una unidad semántica (oración).
c) Palabras-enlace: son palabras que sirven para unir dos conceptos e indicar el tipo de relación existente entre ambos. Se utilizan verbos, adverbios y preposiciones.

Características propias

Tres son las principales características:

a) Jerarquización: en los mapas conceptuales los conceptos están dispuestos por orden de importancia o de "inclusividad". Los conceptos más inclusivos ocupan los lugares superiores de la estructura gráfica. Los ejemplos se sitúan en último lugar y no se enmarcan.
b) Selección: hay unas limitaciones de tipo material con las que contar, además del destino o la utilidad que asignemos al mapa. Por ello es importante la concisión de términos. Se puede presentar la panorámica global de una materia o tema, o partes o subtemas más concretos.
c) Impacto visual: un buen mapa.

Un buen mapa conceptual es conciso y muestra las relaciones entre las ideas principales de un modo simple y llamativo. Se destacan más los términos conceptuales cuando los escribimos con letras mayúsculas y los enmarcamos con elipses o rectángulos.

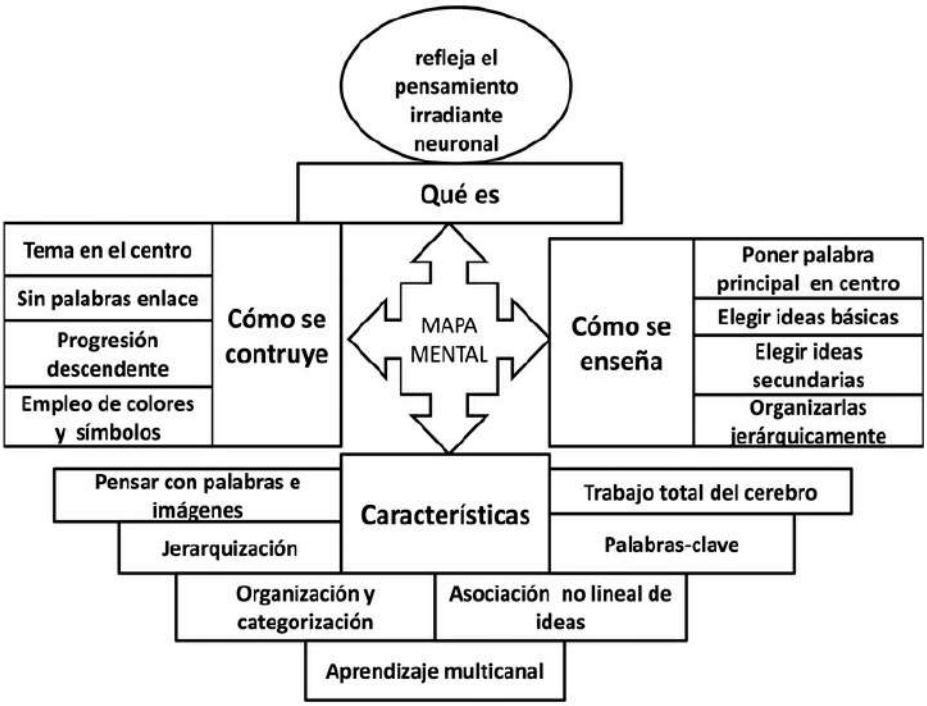
Cómo elaborar un mapa conceptual

- Identificar los conceptos clave del texto que se está trabajando.
- Hacer una lista con dichos conceptos clave (cuando se empieza a trabajar esta técnica, conviene limitar el número de conceptos a diez o doce).
- Ordenar los conceptos de la lista empezando por el más general y siguiendo por orden de concreción de los mismos.
- Situar el más general en la parte superior del mapa, y a partir de ahí, según vayan siendo más concretos, los restantes conceptos, hasta llegar a los más concretos o específicos, los ejemplos, que se colocarán en la parte más inferior.
- Unir los conceptos mediante líneas con palabras-enlace que definen las relaciones entre los conceptos.
- Por último, señalar gráficamente en el mapa los enlaces cruzados que relacionen conceptos pertenecientes a distintas ramas jerárquicas del mapa conceptual (Ontoria, A. y otros: 1999: 95).

facebook.com/gabriel.garciagarcia.9256

Los mapas mentales

Figura 9: ejemplo de mapa mental



facebook.com/gabriel.garciagarcia.9256

Bases neurológicas

Las neuronas establecen múltiples relaciones o asociaciones ramificadas, originando una estructura radial (partiendo de un centro se bifurca en distintas direcciones). De ahí que pueda hablarse de "Pensamiento irradiante", constituido por procesos de pensamiento asociativos que proceden de un punto central o se conectan con él. El mapa mental pretende reflejar gráficamente este movimiento de irradiación del pensamiento a partir de una imagen o palabra central (ver *figura 9*).

Técnicamente el mapa mental es una estructura gráfica en donde se reflejan los puntos o ideas centrales de un tema, estableciendo relaciones entre ellos, utilizando la combinación de formas, colores, dibujos y palabras. Se trata de un modelo en el que se trabaja de manera semejante al cerebro en el procesamiento de la información.

Características generales

- *Pensar con palabras e imágenes*: la palabra propicia el pensamiento lógico; la imagen estimula la imaginación, fomentando el pensamiento creativo y la memoria.
- *Jerarquización y categorización*: se identifican los conceptos claves a partir de los cuales se organizan otros conceptos en función de su importancia. Equivalen a grandes categorías que incluyen nuevas subcategorías que, a su vez, generan nuevas asociaciones hasta que se considere suficiente para el trabajo de que se trate. Todo ello ordena y estructura el pensamiento.

- *Aprendizaje multicanal*: mediante la utilización de formas, dibujos, colores, escritura, sonido, etc., interviene el mayor número de sentidos posible.
- *Asociación*: se agrupan las ideas como trabaja el cerebro (no de forma lineal).
- *Palabras-clave*: se seleccionan solo unas cuantas que son significativas y eficaces (normalmente nombres y verbos).
- *Trabajo total del cerebro*: Los dos hemisferios, el izquierdo (verbal y analítico) y el derecho (espacial, visual y artístico), trabajan por igual.

Características técnicas

- El tema o imagen principal va en el centro.
- Ideas principales: se sitúa cada una en una rama que sale del centro; se sintetizan en palabras claves, eliminando vocales de enlace y se escriben sobre la rama.
- Ideas secundarias: salen de la rama correspondiente. Puede haber varias ramas que salen de la principal.
- Deben resaltarse en progresión descendente desde el centro, es decir, dar mayor realce al centro, después a las ramas principales, y así sucesivamente.
- El dibujo, los colores, etc., sirven para destacar los distintos elementos que facilitan la memorización.
- Las ideas principales deben ir con letra más grande que las secundarias.
- Usar todas las imágenes posibles.
- Utilizar el cambio de dimensión siempre que sea posible.
- Para codificar y vincular, utilizar flechas, símbolos, números, letras, imágenes, colores, relieves, contornos... (Buzán, T.: 1998: 170-76).

Cómo enseñar a elaborar mapas mentales

- Elegir las palabras o ideas principales.
- Seleccionar las palabras o ideas secundarias.
- Hacer un primer mapa con las palabras o ideas.
- Hacer dibujos o símbolos sobre cada palabra o idea principal.
- Presentación al resto de la clase de los mapas grupales, para ver las distintas formas e, incluso, para presentar nuevas sugerencias de palabras o dibujos.
- Repasar los elementos fundamentales y sugerencias para hacer un buen mapa mental (Ontoria, A. y otros: 1999, 117-134).
- Elegir una palabra significativa que se coloca en el centro, dentro de un círculo o de otra figura.
- En torbellino de ideas, seleccionar entre 6 y 10 palabras que se relacionan con lo anterior, y se escriben otras tantas líneas que salen de la figura central.

Tablas o cuadros

Tabla 10: La motivación

facebook.com/gabriel.garciagarcia.9256

Tipos	Niveles	Necesidades	Modo de satisfacerlas	Actuación del profesor
M1: Extrínseca	1 (Material) Yo	TENER	Comer, vestir, moto, coche, etc.	Premiar Castigar
M2: Intrínseca	2 (Subjetivo) Yo	SABER	Cultura Ciencia Arte	Saber enseñar Conciencia de éxito
M3: Trascendente	3 (Los demás) Tú	DARSE	Amor Lealtad Solidaridad Trascendencia	Presentar valores sociales y trascendentes

Sirven especialmente para ver las relaciones de subordinación entre los elementos que constituyen una unidad informativa, distinguiendo las ideas más generales de las más particulares. En consecuencia, clarifican la *estructura* sobre cómo se organiza la información que se procesa.

A la hora de elaborarlas hay que tener en cuenta que:

- Lo normal es utilizar tablas de doble entrada, situando los conceptos clave en la columna de la izquierda, y en las hileras las ideas que los desarrollan, yendo, pues, de lo más inclusivo a lo más concreto.
- Es necesario destacar con distintos tipos de letra las relaciones de principalidad y subordinación de los elementos existentes en la tabla.
- Debe quedar clara la correspondencia entre los datos más subordinados y los más principales de los que dependen.
- Las tablas que contienen una excesiva información por exceso de hileras e ideas subordinadas son contraproducentes.

facebook.com/gabriel.garciagarcia.9256

[1] Véase, por ejemplo: BERNAD, J. A. (1995: 100-107), en donde el autor demuestra de modo claro, gráfico e intuitivo lo que aquí afirmamos. La referencia completa puede verse en la bibliografía final.

[2] Cfr.: BERNAD, J. A. (1995: 102-107). La referencia completa puede verse en la bibliografía final.

[3] Las ideas expuestas en este epígrafe y en los subepígrafes que lo componen constituyen un resumen de las expuestas por Burón, J. (1993: 43-54), y de nuestras propias aportaciones.

facebook.com/gabriel.garciagarcia.9256

VI.
ESTRATEGIAS DE MEMORIZACIÓN

1. Qué es la memoria

La memoria es la capacidad de recordar el pasado y reconocerlo como pasado. Por tanto, solo es auténtica memoria aquella que almacena en nuestra mente datos que han sido previamente comprendidos. Se habla por eso de *memorización comprensiva,* que es a la que aquí nos referimos, y no de *memorización mecánico-repetitiva,* que es propia de los animales, ya que los datos que recuerda no son entendidos por quien los evoca (es el caso del loro que repite cosas sin saber lo que dice).

2. La tercera palabreja: "la metamemoria"

La *memoria* se refiere al proceso de recordar algo previamente aprendido y que se mantiene almacenado para ser utilizado en una etapa posterior.

La metamemoria alude a los conocimientos que tenemos de nuestra memoria (recursos, limitaciones, variables que ayudan o limitan el recuerdo...), de cara a diseñar estrategias para recordar mejor (Burón, J., 1993: 89-90).

facebook.com/gabriel.garciagarcia.9256

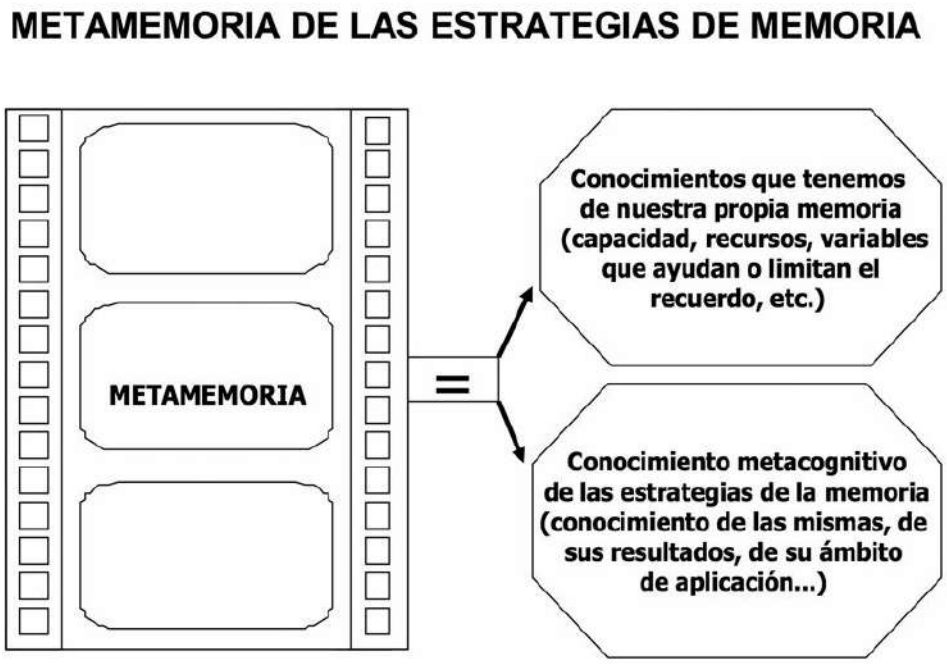
Elementos

Sintéticamente expongo los elementos que Flavell y Wellman (1977) proponen como necesarios para conocer qué es la memoria y los procesos implicados en la memorización[1]:

- *Sensibilidad:* aprender a discernir cuándo se ha de memorizar información para recordarla, y cuándo no.
- *Variables de la persona*: conocer las posibilidades, límites y características de nuestra memoria (qué cuesta más memorizar, o qué cuesta menos), autorregulando el olvido (repasar, anotar los datos...).
- *Variables de la tarea:* conocer lo que me exigirá la memorización de cada tarea (dificultad de los datos, número de elementos, tiempo a emplear, sentidos que intervendrán...).
- *Variables de estrategias*: descubrir qué estrategias nos resultan más útiles (esquemas, mapas, tablas...) por sus resultados, su ámbito de aplicación...

De qué se trata

Figura 11: Metamemoria de las estrategias de memoria[2]


METAMEMORIA DE LAS ESTRATEGIAS DE MEMORIA
METAMEMORIA
=
Conocimientos que tenemos de nuestra propia memoria (capacidad, recursos, variables que ayudan o limitan el recuerdo, etc.)
Conocimiento metacognitivo de las estrategias de la memoria (conocimiento de las mismas, de sus resultados, de su ámbito de aplicación...)

Para qué sirve

1.º Ser capaz de memorizar comprensivamente.
2.º Saber utilizar las estrategias de memorización más adecuadas al contenido que hemos de memorizar.
3.º Saber controlar durante el proceso cuándo funcionan bien las estrategias que estamos utilizando y cuándo no, para seguir con ellas o modificarlas, según proceda.

3. Proceso de memorización

Consta de cuatro fases:

1.ª) Recibir la información seleccionada mediante la atención.
2.ª) Ordenar y clasificar la información.
3.ª) Almacenar la información.
4.ª) Recuperar la información.

4. Tipos de memoria

Registro sensorial (R.S.)

- Graba los estímulos ambientales.

facebook.com/gabriel.garciagarcia.9256

- Retiene la información el tiempo suficiente (1-3 segundos) para decidir si queremos confirmar atendiéndolo.
- La información que no se atiende selectivamente ni se reconoce, desaparece.
- Los procesos que determinan si la información registrada seguirá procesándose o no, son:
  – El reconocimiento de estímulos.
  – La atención a los mismos.

Memoria a corto plazo (M.C.P.)

- La utilizamos para el procesamiento inmediato de la información.
- Cuando la información atendida en el Registro Sensorial se reconoce como significativa, se transfiere a la MCP, en donde se retiene alrededor de 20 segundos.
- Produce, pues, escasa información, y el dato ha de ser usado de modo inmediato.
- La retención puede aumentar mediante el ensayo de mantenimiento (repetición) o el ensayo elaborativo (relacionarlo con lo que ya sabemos).

Memoria a largo plazo (M.L.P.)

- Almacena de modo ilimitado la información del ensayo elaborativo de la MCP (larga duración).
- Acumula la información, por lo que puede ser utilizada de modo mediato.
- La información está muy estructurada y con fundamento lógico.
- Utiliza procesos discursivos (razonamientos)

Nuestros conocimientos previos influyen en lo que percibimos y en la forma de interpretarlo y procesarlo.

5. Aspectos que influyen en la memorización

Hay que aprender lo que se estudia y entender lo que se aprende; es decir, lo que hay que aprender de memoria, debe entenderse. La memoria puede aumentar teniendo en cuenta cuatro aspectos: intensidad, repetición, asociación y descanso (IRAD).

Intensidad

La memoria actúa a semejanza de una cámara fotográfica. Para que quede "impresionada" la película de la memoria, precisa de dos condiciones: concentración y utilización de varios sentidos, especialmente vista y oído.

- La concentración es la consecuencia de una atención intensa. No se puede aprender si no se está atento.
- Si empleamos un solo sentido para memorizar, no damos "luz suficiente", y la película de nuestra memoria quedará muy poco impresa. Hay que procurar "ver" y

facebook.com/gabriel.garciagarcia.9256

"oír" cuanto hemos de recordar.

Para conseguir ambos aspectos son necesarios:

- La actitud positiva ante el profesor y la asignatura.
- Una fuerte motivación (gusto y voluntad por el estudio).
- La buena comprensión de lo estudiado, donde se destacan las ideas centrales y se capta la estructura lógica de los temas o unidades didácticas.
- La ayuda de medios auxiliares que facilitan la comprensión: uso adecuado del diccionario, gráficos, esquemas, etc.
- La actividad en el estudio (sobre todo de tipo mental).

Repetición

Lo que se repite, se graba con más fuerza. En esto radica la eficacia y el éxito de la publicidad. En el estudio es necesario repetir con frecuencia, pero repetir comprendiendo, no de forma mecánica. Se ha comprobado que olvidamos más en las ocho primeras horas que durante los treinta días siguientes, porque la velocidad del olvido disminuye con el tiempo. Por eso conviene estudiar repitiendo lo que se quiere aprender, dejarlo reposar, y, pasadas unas horas, realizar un nuevo repaso. Es muy útil el repaso antes de dormir y por la mañana. Con tres repasos en horas distintas se recuerda mejor que con diez seguidos. De todos modos, al día siguiente de estudiar conviene repasar; después es bueno hacerlo a los ocho o diez días.

facebook.com/gabriel.garciagarcia.9256

Asociación

El aprendizaje se refuerza cuando el dato, la idea, el texto, se asocian al mayor número de imágenes y emociones. Un anuncio atractivo de televisión, una escena emocionante contemplada en la vida real, se recuerdan mejor que una seca lección de clase, porque en aquellos van asociados multitud de estímulos y motivaciones personales. Por la misma razón, al estudiar debemos grabar las ideas asociándolas al mayor número posible de sensaciones. Para lograrlo es preciso:

- Hacer que intervenga el mayor número de sentidos al estudiar, como ha quedado dicho: escribir, dibujar gráficos, consultar libros, mirar mapas, hacer esquemas, mapas o redes, escribir las fórmulas difíciles, pronunciar de viva voz, etc.
- Recordar siempre las ideas por asociaciones lógicas: la mejor garantía del recuerdo es aprender la estructura lógica del texto. Hay que preguntar al texto: ¿quién?, ¿por qué?, ¿cuándo?, ¿cómo?, ¿dónde?... respecto de las ideas expuestas.
- Asociar siempre las ideas a algún contexto que sea familiar: a otros contenidos ya dominados, a otros recuerdos personales, a lecturas, etc.

Descanso

Para recordar hay que descansar. Nuestro cerebro tiene limitada su capacidad de memorización y asimilación de datos, y el estudio prolongado fatiga. Llega un momento en que es inútil seguir con la vista sobre los libros. Se hace preciso dejarlo todo y olvidarse de ello.

6. Principales estrategias

Repasos

El repaso tiene la función de hacer durar y/o hacer posible y facilitar el paso de la información a la Memoria a Largo Plazo. El repaso es más útil cuando lo que se quiere recordar son contenidos cuya comprensión está asegurada.

Categorización

Consiste en la organización semántica de los materiales a aprender; por ejemplo, clasificar los animales vertebrados en cinco grandes categorías: mamíferos, aves, reptiles, anfibios y peces. Dentro de cada categoría, a su vez, introduzco subcategorías hasta llegar a los ejemplos o elementos más concretos.

Elaboración verbal

He aquí algunos ejemplos:

- Insertar la información en historias que se van creando a medida que se lee para que el hilo argumental actúe en todo el procesamiento de la información.
- Elaborar historias a partir de palabras clave a aprender.
- Hacerse preguntas en general acerca de lo descrito en la información.
- Hacer frases coherentes o versos con los datos a memorizar.
- Cambiar el texto de canciones conocidas por la información a aprender.

Elaboración de imágenes

Consiste en la transformación mental de la información mediante la creación de imágenes. Entre las estrategias a utilizar cabe destacar (Gallgo, J. (2001): 100-107):

- *Método de lugares*: imaginar un recorrido habitual, conocido en todos sus detalles (por ejemplo, a través de la propia casa), e ir colocando mentalmente en lugares destacados la información a recordar. Al recuperarla, se vuelve a hacer el recorrido y se van "visualizando" los elementos que se querían recordar.
- *Método de la rima*: Se memoriza, primero, una rima sencilla de números y sustantivos: uno es el burro, dos es el sol... siete la liebre... Si por ejemplo hemos de aprender el nombre de los países costeros africanos, y el primero es Liberia, se crea la imagen de una liebre que sube en un avión de l-Iberia.

facebook.com/gabriel.garciagarcia.9256

- *Técnica de las palabras-clave*: para recordar, por ejemplo, que la capital de Malí es Bamako, se puede elaborar una imagen en la que un personaje que estaba *malito,* en camilla, *va* al supermercado *Makro*. Consiste, pues, en transformar información poco familiar (por ejemplo, capitales), en información familiar (por ejemplo, palabras en el propio idioma que suenen parecidas), y, posteriormente, formar imágenes que interrelacionen las imágenes del material conocido en el contexto desconocido.
- Sustituir las ideas por gráficos e ilustraciones que las representen.

Sistemas mnemotécnicos

En el aprendizaje de memoria pueden presentarse dificultades originadas por:

- Acumulación de datos.
- Acumulación de fechas.
- Lista de conceptos.
- Series que se prestan a confusión, etc.

La mnemotecnia ofrece artificios para salvar estas dificultades. En general los recursos mnemotécnicos solo deben emplearse en estos casos, que no son los habituales, y los mejores son los que cada uno crea para su propio uso, sobre todo porque mientras se elaboran, se trabaja ya en la memorización del contenido que se quiere aprender. No obstante, presentamos a continuación una relación de los procedimientos más frecuentes:

- Para retener una serie de datos, es muy efectivo formar una frase coherente o una pequeña historia con ellos.
- En una lista de palabras o frases que hay que retener, se puede formar una palabra o frase con las sílabas o letras iniciales de la serie (por ejemplo, la ONU).
- Es posible aplicar la serie a una música conocida.
- Se pueden hacer versos con los datos que es preciso retener.
- Es un buen recurso sustituir las ideas por gráficos e ilustraciones que las representen.
- Resulta eficaz asociar mentalmente la imagen de la idea con la imagen de un objeto o lugar conocido y familiar, de forma que el recuerdo de esta imagen despierte el de la idea.

facebook.com/gabriel.garciagarcia.9256

Ejemplos para profesores y padres

- Presentar esquemas, mapas, guiones, una estructura, que ayude a los alumnos a organizar el trabajo.
- Preparar preguntas que provoquen la reflexión de los alumnos sobre el tema y favorezca el procesamiento de la información de lo que se está trabajando.
- Predisponerles positivamente hacia el aprendizaje a realizar; para ello: anunciar que los cinco minutos finales de la clase se dedicarán a responder a preguntas que hará el profesor; preguntas-respuestas; clarificar; restablecer; parafrasear; etc.
- Preparar ejercicios que persigan principalmente que los alumnos sean capaces de seleccionar, ordenar y clasificar las distintas partes de una información oral o escrita.

- Realizar sesiones de repaso dentro del aula, que sirvan de modelo a cómo deben realizarlas en su casa.
- Buscar imágenes y gráficos que favorezcan la asociación de un concepto con ellos.
- Enseñar a descubrir las ideas capitales de una información.
- Enseñarles a formularse preguntas a sí mismos sobre un tema dado.
- Jugar a adivinar preguntas que pueden salir en un examen: proponerlas y saber contestarlas.
- Enseñarles a estudiar con un orden. Los contenidos aprendidos con un orden son más fácilmente recordables.
- Entrenarles en el uso de claves puestas junto al conocimiento aprendido. Ejemplo: Los alumnos aprenden: "Fernando III el Santo conquistó Sevilla a los musulmanes en el año 1248". Clave para recordar el año: cada número es el doble que su anterior.
- Presentar una información de tal manera que pueda ser codificada de diversas formas: verbal, pictórica, simbólica, etc. Porque una información que se codificó de diversas formas es mejor recordada.
- Destacar el contexto en el que estamos en el momento en el que se aprende un nuevo contenido ("fijaos, hoy hay tormenta"; "no ha venido Fulano a clase"; "es el día en el que operan a Mengano"; o "es el día en que Fulano se hizo una brecha"; o "es el cumpleaños de Tal"...). Después, al preguntar, recordarles el contexto: "Esto que os voy a preguntar lo aprendisteis el día del cumpleaños de Fulano".

facebook.com/gabriel.garciagarcia.9256

[1] Incluidos en: BURÓN J. (1993: 90-93).

[2] La figura ha sido elaborada por nosotros, de acuerdo con las ideas de Burón (1993: 91-94), cuya referencia completa puede verse en la bibliografía final.

VII.
ESTRATEGIAS PARA FOMENTAR LA CREATIVIDAD Y EL TRASPASO DE LOS CONOCIMIENTOS

1. Estrategias inventivas y creativas

Qué es la creatividad

La creatividad es la capacidad de asociar, seleccionar, reestructurar, organizar y transformar las experiencias pasadas o la información recibida en combinaciones únicas que dan lugar a producciones diferentes y nuevas, ya sean nuevas para el sujeto-autor (expresión, descubrimiento), o sean nuevas para su ambiente (innovación, etc.) (Bernardo, J., 2004: 92).

El saber no es algo estático; cada día aumenta, se diferencia, se extiende. ¿Hasta qué punto preparamos u ofrecemos en los centros educativos la posibilidad de hacer esta experiencia de exploración-descubrimiento de lo conocido y de lo desconocido? Los métodos activos en la educación moderna tratan de que el alumno descubra por sí mismo, pero es igual de importante no solo que descubra lo ya existente y conocido, sino que él mismo desvele algo de lo desconocido.

facebook.com/gabriel.garciagarcia.9256

La tarea de padres y profesores

Producir algo y luego hacer uso de ello. En algunos ejercicios del tipo "Imagínate que...", desarrollados por Torrance y otros (Torrance, E. y otros, 1980: 46 y ss.), se emplea una amplia gama de técnicas con el fin de conseguir que los chicos produzcan algo y hagan luego uso de lo que han conseguido. En uno de estos ejercicios se presenta a los chicos una atractiva escena de una laguna, con ranas, macizos de lirios e insectos; se pide a los niños que se imaginen que les es posible entrar a formar parte de la vida de la laguna y convertirse en lo que deseen. Entonces, se le dijo a cada niño que eligiera lo que le gustaría ser. El resultado fue que hubo ranas, caimanes, peces, mosquitos, agua, palos sobresaliendo del agua, raíces de árboles en el fondo de la misma, e incluso la niebla que la cubre algunas mañanas. Entonces se creó el drama de la laguna. Las ranas saltaban, croaban y cantaban su canción; cuando el caimán se zambulló dejaron de saltar y croar, y nos paramos a preguntarnos el porqué. La niebla se extendió sobre la laguna y

nos detuvimos a preguntarnos qué impresión causaría aquello en las ranas, los peces y los demás seres vivos.

Inmediatamente después de esta recreación dramática de la vida en la laguna, realizada por un grupo de veinticuatro chicos, se les pidió que dibujaran algún suceso que pudiera ocurrir en caso de que entraran a formar parte de la vida de la misma. Después se hizo uso de la experiencia para escribir canciones y cuentos, que se colocaron en cartelones y fueron utilizados como materiales de lectura, así como para el canto y el movimiento creativo. La experiencia sirvió también para enseñar las realidades numéricas: "Si hay tres ranas en la orilla, tres en los macizos de lirios y tres en el tronco, ¿cuántas habrá en la laguna si todas se zambullen en ella? Si tres saltan fuera, ¿cuántas quedarán?". Tras tanteos similares, se invitó a realizar pinturas más detalladas de cosas ocurridas en la laguna. En otra clase se pintó una representación mural de la misma a gran escala. Entonces cada alumno construyó, pintó y situó en ella algo que le interesaba. Las representaciones de la vida en una laguna les planteaban problemas difíciles. ¿Cómo dibujar y pintar a los animales, y añadir luego el agua de forma que no los cubriera y ocultara?

Cómo aplicarlas en el aula y en el hogar

Recomendamos aplicar los siguientes criterios a la hora de seleccionar las actividades más interesantes para el desarrollo del pensamiento creativo:

- Que el alumno o hijo cultive un pensamiento productivo. Es decir, el que implica resolver problemas. Hay que impulsarle a mirar cara al futuro, hacerle saber que lo mejor está aún por hacer.
- Que pueda expresarse con libertad, sin preocupación por los tipos de respuestas.
- Es preciso que haga uso de sus capacidades y habilidades singulares, que recurra a sus propias experiencias.
- Crear significados nuevos a partir de los antiguos, reordenar el material por su cuenta, descubrir relaciones nuevas entre los hechos y las ideas, programar actividades que permitan formar nuevos modelos y que tengan el carácter de inventivas.
- Tendencia a lo desconocido. Lo importante es no aceptar las respuestas inmediatas. Hay que incitar a buscarlas o comprobarlas, a investigar.
- Es necesario que la actividad produzca una profunda satisfacción al alumno. La motivación es tan importante que solo con ella —supuesta la capacidad— se logran altos rendimientos. Las actividades que producen entusiasmo se sitúan en la línea creadora.
- Torrance y colaboradores (1980) manifiestan que el aprendizaje creativo es una forma de captar o ser sensible a los problemas, deficiencias, lagunas del conocimiento, elementos pasados por alto, faltas de armonía, etc.; de reunir una información válida; de definir las dificultades o de identificar el elemento olvidado; de buscar soluciones; de hacer suposiciones o formular hipótesis sobre las

facebook.com/gabriel.garciagarcia.9256

deficiencias; de examinar y reexaminar estas hipótesis, modificándolas y volviéndolas a comprobar, perfeccionándolas y finalmente comunicando sus resultados. Esta definición describe un proceso humano natural en cuyas etapas están implicadas motivaciones. Los principales factores que favorecen el aprendizaje creativo son:

– Reconocimiento de alguna capacidad no advertida anteriormente.
– Respeto a la necesidad que el alumno tiene de trabajar solo.
– Prescindir durante el tiempo que sea necesario del papel de censor, para dar lugar a que se produzca una respuesta creativa.
– Dar oportunidad o estimular al estudiante en forma adecuada para que pueda avanzar y lograr éxito en su ámbito de interés.
– Declarar abiertamente lo que tienen de positivo las diferencias personales, permitiendo que el plan de estudios se adecúe a ellas, y más concretamente, a las ideas creativas de los chicos.
– Brindar oportunidades de desarrollar la responsabilidad, y contribuir al bienestar del grupo.
– Favorecer una participación intensa y alentar los proyectos personales.
– Aprobar el trabajo del alumno en un área, para estimularle a que lo intente en otras.
– Respetar el potencial de los estudiantes de bajo rendimiento.
– Mostrar entusiasmo por sus ideas.
– Poner en relación a un alumno improductivo con uno productivo y creativo.
– Emplear la fantasía como medio para establecer contactos con la realidad.
– Sacar partido de las aficiones, intereses y entusiasmos particulares.
– Hacer ver que se está "a favor", y no "frente" o "contra" él.
– Hacer exámenes estimulantes o incitantes.

facebook.com/gabriel.garciagarcia.9256

Cómo estimular la creatividad

De entre estas estrategias, destacamos las siguientes (AA.VV., 1973: 49-53):

- *Método de la lista.* Consiste en formar una lista de objetos o de ideas que pueden o no tener una relación entre sí. Se compara o asocia uno de los elementos con un objeto dado.
- *Método de transferencia de dificultades.* Consiste en resolver un problema dando lugar además a otro nuevo, y así sucesivamente, hasta agotar las posibilidades.
- *Diseños.* Se propone el diseño de una determinada idea, siendo lo importante las distintas formas posibles de desarrollar la función o funciones que esta contiene.
- *Títulos de argumentos.* Consiste en pedir títulos para argumentos dados.
- *Producción de símbolos.* Consiste en producir símbolos que representan actividades y objetos.
- *Producción de hipótesis.* Se descubren determinados fenómenos y se piden distintas hipótesis, todas las posibles que los expliquen.

- *Mejora de producto.* Dado un producto, se piden todas las ideas posibles para mejorarlo. Estas deben ser anotadas, por descabelladas que parezcan, para ser evaluadas en un posterior examen crítico.
- *Formación de imágenes.* Completar un determinado número de líneas para formar una imagen con significado. Las líneas pueden ser círculos, cuadros, rayas o lo que se desee. Se pueden utilizar varias líneas, para que se unan, o una sola figura, para que de ella se obtenga el mayor número de imágenes posible.
- *Dibujo creador.* Se propone la realización de algún dibujo, sin elementos dados.
- *"Concassage".* Bajo este nombre se agrupa un conjunto de técnicas que proponen al alumno el análisis minucioso de un objeto o situación. Uno de estos métodos es el llamado "*check-list* de OSBORN": utilizar para otros usos, adaptar, modificar, ampliar, minimizar, sustituir, adicionar, multiplicar, sustraer, dividir, reagrupar, reordenar, invertir, combinar…
- *Juegos con palabras o símbolos.* Hay muchas tareas posibles: escribir palabras que terminen en un sufijo dado; escribir palabras que comiencen por un prefijo; escribir palabras, proporcionándoles la primera y la última letra; escribir frases que contengan un número dado de palabras...
- *Analogías.* Se trata de evocar todas las imágenes posibles que sugiere el objeto de estudio, o de evocar todos los aspectos comunes que sugieren dos o más objetos.
- *Texto libre.* Toda composición personal que no se apoye en elementos dados por la actividad, es texto libre.
- *Juego de roles.* En un grupo pequeño se pide a cada miembro que adopte un papel (padre, madre, hijo, maestro, etc.) y que actúe en función de las exigencias de ese papel. Se le pide después que cambie él mismo.
- *Palabras disimuladas.* Descubrir el nombre de una palabra, oculto en unas líneas o en una frase.
- *Tareas de pregunte y adivine.* Dado un objeto, problema o situación, el sujeto debe preguntar acerca de él y adivinar las contestaciones a aquellas preguntas.
- *Tareas, causas y consecuencias.* Se presenta un problema o situación, a los que el sujeto debe buscar posibles causas y consecuencias.
- *"Brainstorming".* Todos los miembros del grupo pueden exponer todas las ideas que se les ocurran con absoluta libertad; es decir que las ideas no son evaluadas hasta un momento posterior. Para ello es necesario crear un clima de confianza adecuado, pues resulta difícil hasta para el propio individuo no evaluar sus ideas.

facebook.com/gabriel.garciagarcia.9256

2. Transferir o traspasar conocimientos para aprovecharlos mejor

Qué es esto

Sintetizando lo expuesto por Bernad, J. A. (1995: 127-143), se puede afirmar que todos podemos —y debemos— resolver problemas, enfrentarnos con nuevas tareas, etc., apoyándonos en los conocimientos que ya tenemos, es decir, aprender lo nuevo a partir de lo que ya sabemos. De ahí la conveniencia de preguntarse, cuando estudiamos algo

nuevo, qué relación tiene con lo que ya hemos aprendido anteriormente. Por eso, el provecho que podemos sacar de nuestros conocimientos anteriores depende de la habilidad que tengamos para transferirlos de unos campos a otros, y esta habilidad se puede aprender y mejorar, como veremos a continuación. Un ejemplo: si aprendo la técnica de hacer esquemas en la asignatura de ciencia naturales, puedo utilizarla igualmente (transferirla) en las restantes asignaturas, y en otras situaciones que pueda serme útil.

Está demostrado[1] que un requisito imprescindible para que se produzca transferencia de conocimientos es que estos los tenga la persona bien organizados, es decir, domine las estrategias de organización que hemos visto anteriormente. Por otra parte, se ha visto que no basta con dominar las estrategias generales que sirven para todas las materias o áreas de conocimientos (por ejemplo, las estrategias de atención, de memorización, de organización de las ideas, etc.), sino que, además, hay que dominar igualmente las estrategias propias de esas materias o áreas, ya que cada tipo de conocimiento tiene su propio método para ser adquirido.

La analogía: el gran secreto

La analogía consiste en la relación de semejanza entre cosas distintas. Traducido a nuestro caso, cuando intentamos entender un nuevo conocimiento mediante una analogía, lo que hacemos es ver qué tiene de semejante con la estructura global de algo que conocemos bien. Por ejemplo, cuando decimos que una infección consiste en una batalla entre los gérmenes malignos (microbios, virus…) y las células que nos defienden o leucocitos; o cuando decimos que los cuadros de un determinado pintor son muy luminosos porque emplea colores muy vivos y claros, etc.

Las investigaciones han puesto de manifiesto que los conocimientos que se vinculan a alguna analogía son entendidos de forma muy viva y penetrante en todos sus datos, por lo que la analogía es un buen medio para reforzar el proceso de aprender.

Como podemos comprobar, el lenguaje analógico está a medio camino entre el lenguaje verbal y el icónico, por lo que utiliza los dos hemisferios cerebrales. Por tanto, es muy importante habituarnos a *utilizar analogías* como instrumento poderoso para integrar mejor la estructura profunda y transferible de lo nuevo que vamos aprendiendo.

La analogía utiliza preferentemente la “comparación”, si bien caben dentro de ella *las fábulas, las parábolas, las alegorías...*

Estrategia de comparación

Para que el alumno compare y clasifique, es preciso proporcionarle cuestiones y actividades que le conduzcan a encontrar:

- Con quién se relaciona un asunto.
- Cuál es su semejante.
- Cuál es su equivalente.

facebook.com/gabriel.garciagarcia.9256

- Cuál es su opuesto.
- Cuáles son sus diferencias.

Existen abundantes textos en la lectura o como material informativo y expositivo en sus estudios con los que puede realizar análisis comparativos. Los personajes históricos o los grandes autores de la literatura propician una comparación biográfica, de características personales, de los matices diversos de sus producciones, etc. También pueden compararse temas geográficos, de ciencias naturales, etc.

Las fábulas

Las fábulas consisten en breves narraciones protagonizadas preferentemente por animales o seres inanimados, aunque también aparecen plantas, hombres y dioses, cuya finalidad consiste en proporcionar una enseñanza de carácter ético que se resume en la moraleja que figura al final del relato.

Normalmente comienzan planteando un conflicto entre dos o tres personajes, que se desarrolla de forma muy breve y se resuelve gracias a la práctica de algún valor o virtud por parte de algunos de los protagonistas, contenidos en un texto breve *o moraleja* (consejo o pauta de conducta), que sirve de conclusión.

Las fábulas, pues, tienen doble intención. Por una parte, nos entretienen y deleitan; por otra, pretenden dejarnos una lección, preferentemente moral, que contribuye a nuestro crecimiento ético. Además, poseen una gran inventiva, riqueza imaginativa y de colorido.

Los personajes protagonistas tienen un valor simbólico, y el suceso que se narra se plantea como una anécdota sucedida en un tiempo y un lugar indeterminados. Los temas, por otra parte, son muy variados y tocan el amor, la avaricia, el miedo, el poder, la vanidad, el deseo, la estupidez, la debilidad, la justicia y una larga lista de virtudes y de vicios que retratan la esencia del ser humano.

Ejemplo: fábula de "El león y el ratón", de ESOPO[2]

- *Objetivo*: Confiar en los demás: todos somos valiosos. La ayuda de aquellos que consideramos inferiores puede resultar fundamental, por lo que debemos valorarlos independientemente de la edad, sexo, popularidad, etc.
- *Relato de la fábula:* "Dormía tranquilamente un león, cuando un ratón empezó a juguetear encima de su cuerpo. Despertó el león y rápidamente atrapó al ratón; y a punto de ser devorado, le pidió este que le perdonara, prometiéndole pagarle cumplidamente cuando llegara el momento oportuno. El león se echó a reír y lo dejó marchar. Pocos días después, unos cazadores apresaron al rey de la selva y le ataron con una cuerda a un frondoso árbol. Pasó por ahí el ratoncillo, quien al oír los lamentos del león, corrió al lugar y royó la cuerda, dejándolo libre. 'Días atrás —le dijo–, te burlaste de mí pensando que nada podría hacer por ti en agradecimiento.

facebook.com/gabriel.garciagarcia.9256

Ahora es bueno que sepas que los pequeños ratones somos agradecidos y cumplidos'".

- *Moraleja:* Nunca desprecies la ayuda que te pueden prestar los que consideras más pequeños, o menos inteligentes que tú.
- Actividades

a) Cuenta el relato de la fábula.
b) ¿Es una actitud habitual el no tener en cuenta qué pueden aportarnos los que consideramos "inferiores"? ¿Podrías poner algún ejemplo?
c) Cuando te pide algo un profesor o alguien que tú consideras "interesante", ¿lo haces con más o menos ganas que cuando te lo pide alguno de tus compañeros?
d) ¿Qué has aprendido de esta fábula?
e) Todos, cada uno con sus virtudes y sus defectos, ¿podemos algo que aportar a los demás?
f) ¿Qué puedes aportar tú, concretamente, en tu casa?

La parábola

La *parábola* designa una forma literaria que consiste en un relato figurado del que, por analogía o semejanza, se deriva una enseñanza relativa a un tema que no es el explícito. Es en esencia, un relato simbólico o una comparación basada en una observación verosímil. La parábola tiene un fin *didáctico* y podemos encontrar un ejemplo de ella en los *Evangelios,* donde *Jesús* se sirve de numerosas parábolas para enseñar al pueblo.

*Ejemplo de parábola**[3]**:*

- Objetivo: Preocuparse por los demás; guerra al egoísmo.
- Relato de la parábola: "Un acaudalado comerciante acudió a un psiquiatra. Se sentía triste, apesadumbrado, lleno de angustia.

—No sé qué es lo que me está pasando —le dijo—. Tengo todo lo que siempre deseé, pero no soy feliz.

El psiquiatra, que era un hombre muy sabio, no le dijo nada, sino que lo llevó frente a una ventana y le pidió que mirara a través de los vidrios y le contara qué es lo que veía.

—Veo casas, personas, niños jugando... —contestó.

El psiquiatra puso entonces al comerciante frente a un espejo.

—¿Qué ves ahora? —le preguntó.

—Me veo a mí mismo —respondió.

- Conclusión:

—El mismo vidrio, cubierto de plata, hace que no veas la realidad, sino que te veas a ti mismo. ¿No será que tus negocios y tu afán de dinero no te permiten ver a los demás, pues ya solo tienes ojos para ti mismo?".

Actividades

facebook.com/gabriel.garciagarcia.9256

a) ¿Por qué no era feliz el comerciante?
b) ¿Qué actitudes y valores nos ayudan mejor a ser felices? ¿Por qué?
c) Pon algún ejemplo real en el que ocurra lo que dice la parábola.
d) ¿Cómo podrías aplicar esta parábola en tu casa?

[1] Cfr.: BELTRÁN, J. (1993: 129-139); BELTRÁN, J, y BUENO ÁLVAREZ, J.A (1995: 351-370), entre otros autores. La referencia completa de ambas fuentes figura en la bibliografía final.

[2] Son numerosos los escritores de fábulas a lo largo de la historia. Además de Esopo, son importantes Fedro, Juan Bautista de La Fontaine, Tomás de Iriarte, José M.ª Samaniego, José Núñez de Cáceres, Rafael Pombo, y un larguísimo etc. Existen materiales muy bien desarrollados al respecto, accesibles en Internet.

[3] Tomada de PÉREZ ESCLARIN, A. (2001): *Educar Valores y el Valor de Educar. Parábolas,* Narcea, Madrid. Adaptada por nosotros. En este sentido, existen numerosos autores que han desarrollado materiales muy valiosos de carácter educativo mediante parábolas, también accesible en Internet.

facebook.com/gabriel.garciagarcia.9256

VIII.
ESTRATEGIAS PARA EXPRESARSE VERBALMENTE

1. Importancia de la expresión verbal

De entre las formas de expresión destaca sobremanera la de carácter verbal, común a todas las áreas de conocimientos y que, en consecuencia, será la que aquí abordemos.

Con el uso de buenas estrategias de aprendizaje se pretende, principalmente, la utilización de la lengua en su más amplio sentido: no se trata solo de aprender "cosas sobre la Lengua"; estas son necesarias, pero se requiere siempre el pleno conocimiento y uso del idioma. Ocupa en primer lugar la parte práctica, la actividad lingüística que se desarrolla no solo en la clase de lengua, sino en todas las demás.

2. Cómo mejorar la expresión oral

facebook.com/gabriel.garciagarcia.9256

Cómo hablar mejor

Aspectos importantes a tener en cuenta en la expresión oral son[1]:

- Voz: a través de ella se pueden transmitir sentimientos y actitudes.
- Postura: es necesario que el orador establezca una cercanía con su auditorio. Por eso, debe evitarse la rigidez y reflejar serenidad y dinamismo.
- Mirada: el contacto ocular y la dirección de la mirada son esenciales para que la audiencia se sienta acogida.
- Dicción: el hablante debe tener un buen dominio del idioma y una adecuada pronunciación de las palabras, para la mejor comprensión del mensaje.
- Estructura del mensaje: hay que planear con anterioridad lo que se va a decir. No se puede improvisar. El mensaje debe estar bien elaborado.
- Vocabulario: al hablar, debe utilizarse un léxico que el receptor pueda entender.
- Gestos: el 55% de lo que se comunica se hace mediante gestos.
- Cuerpo: es importante, sobre todo, no mantener los brazos pegados al cuerpo o cruzados.

Tipos y técnicas de expresión oral

A. Técnica del coloquio

El coloquio es una conversación que se establece entre dos o más personas. Como afirma Pozo, A. (1982: 558-560), la finalidad de los grupos coloquiales no está en descubrir la verdad, sino que se pretende más bien la integración del aprendizaje, la sistematización de los conocimientos, crear actitudes, cultivar hábitos sociales y lingüísticos, proporcionar hábitos mentales de síntesis, orden, claridad de pensamiento y de exposición. En la eficaz aplicación de esta técnica se exige:

- Señalamiento del tema y de los posibles objetivos por parte del profesor, con la posible participación de los alumnos.
- Ofrecer medios de información a los participantes: observación directa de la realidad; indirecta a través de láminas, proyecciones, etc.; realización de lecturas; llevar a cabo una pequeña investigación mediante el interrogatorio a personas adultas o expertas en el tema…
- Corresponde al profesor o padre la labor motivadora de iniciación a través de una pregunta problemática, que pone en situación a los participantes, tras lo cual debe intervenir solo cuando sea necesario (porque decaiga la conversación, o se desvíe del objeto central...).
- Cada alumno o hijo expone su punto de vista razonado, su experiencia personal, sus inquietudes.
- Los resultados parciales se van registrando mediante algún sistema de anotación, que permitirá el trabajo final de síntesis, que podrá servir de punto de partida para otros trabajos (redacción, idear formas de aplicar las ideas expuestas...).

facebook.com/gabriel.garciagarcia.9256

B. El debate o discusión dirigida

Consiste en hacer que los alumnos examinen, con libertad de crítica, un asunto o problema, y que expliquen sus ideas y puntos de vista, discutiéndolos sin prejuicios y con honestidad, claridad y corrección, bajo el arbitraje del profesor. La preparación para una discusión en clase es un fuerte incentivo para profundizar en el estudio del tema que se está tratando (Bernardo, J., 2011: 64).

De entre las normas prácticas para dirigir bien un debate podemos considerar las siguientes:

- Determinar con cuidado el objetivo que se pretende alcanzar y el tema de discusión con los respectivos puntos-clave.
- Presentar a los alumnos el tema de discusión, de modo claro, breve y conciso, en forma de cuestiones para examinar o de problemas para resolver.
- Iniciar la discusión, incitando a los alumnos a participar, ya estimulando a los tímidos, auxiliando a los vacilantes, o moderando a los precipitados.
- Conducir inicialmente la discusión haciendo preguntas oportunas y estimulantes, orientando el razonamiento de los alumnos, cortando digresiones y divagaciones dispersivas y moderando a los apasionados.

- Hacer que los propios alumnos subrayen los argumentos aducidos y las conclusiones a que hayan llegado. Pero mantener en suspenso el juicio definitivo, impidiendo conclusiones prematuras o apresuradas.
- Mantener activo el ritmo de la discusión, abriendo camino en los obstáculos o barreras, evitando repeticiones inútiles e insistiendo a los alumnos en que sean breves, concisos e impersonales en sus argumentos. Siempre es el problema lo que se debe discutir, y no las personas de los contrincantes. Será necesario insistir en este punto para que la discusión sea provechosa y educativa.
- Hasta donde sea posible, hacer que los propios alumnos aprendan a dirigir por sí mismos la discusión; conseguido esto, no intervenir salvo en caso de necesidad; de ahí en adelante, cuanto menos se intervenga, mejor.
- Cerrar el debate llevando a los alumnos a enunciar con claridad las conclusiones y a escribirlas para que las transcriban en sus cuadernos o apuntes.
- Hacer la crítica final de la discusión señalando las faltas ocurridas en el debate, poniendo de relieve el valor de las contribuciones de los alumnos y la importancia de las conclusiones.

C. Presentación de un tema (explicaciones, conferencias, charlas...)[2]

1.º Preparación

- *Conocimiento de la audiencia*. Cuantas más cosas sepa el ponente sobre ella, más garantías tendrá de poder satisfacer sus expectativas.
- *Tener claro cuáles son los objetivos* de la exposición: ¿se trata de informar, convencer, enseñar, motivar o justificar? Hacer un pequeño plan, estructura o guion a seguir.
- *Respirar unos segundos* antes del comienzo de la charla: oxigena, tranquiliza y da ánimos.

2.º El comienzo de las charlas

- *Cuidar el inicio*. Para quien escucha, la "impresión" que le da el ponente es tan importante como lo que dice.
- *El comienzo debe ser impactante*, debe crear la expectación suficiente que motive a escuchar el resto del discurso.
- *Las primeras impresiones* son a menudo las más importantes y duraderas.

3.º Durante el discurso

- *Exposición organizada*, fácil de seguir
- *Ser breves*. Decir lo justo y necesario, pero no más.
- *¡No leer nunca un discurso,* ni aprendérselo de memoria!
- *Hablar despacio*: nos da mayor seguridad y nos entenderán mucho mejor.

facebook.com/gabriel.garciagarcia.9256

- *Hacer pausas breves* después de una frase importante, mirando a la cara a los asistentes.
- *Utilizar frases cortas*: el público entenderá con más facilidad.
- *Mirar a la audiencia de frente*, siempre a la cara, como se mira a una persona con quien se está conversando. No hablar con la mirada perdida ni agachar la cabeza.
- *Observar con atención al público* que escucha. Aprender a determinar su grado de aburrimiento o de intranquilidad. Si esta se produce, cambiar el ritmo, la entonación, contar una anécdota, abrir una tanda de preguntas o, como última solución, dar por concluida la charla.
- *Ofrecer,* siempre que se pueda*, la posibilidad de que el público pueda participar* haciendo preguntas.
- *Demostrar aprecio sincero* por las opiniones e intervenciones del público.
- *Manifestar un entusiasmo equilibrado.*
- *Contar anécdotas* que ayuden a aclarar un detalle de la charla, o puedan animarla.
- *Expresión corporal*: los gestos atraen la atención del oyente si son moderados.
- *Utilizar diapositivas*, *power point*, vídeos, etc. Cada elemento de ayuda visual debe tener su razón de ser en la charla. Mirar al público, no hablar a la imagen.
- *Procurar anticiparse* a las dificultades que puedan surgir, y preparar soluciones a estas dificultades. Tener siempre presente que la única manera de salir ganando en una discusión es evitándola.

4.º Terminación

- *Acabar a tiempo*, puntualmente. Dar las gracias a la audiencia y sonreír.
- *Intentar que el final sea contundente*, y acabar haciendo un resumen breve de todo lo dicho.

facebook.com/gabriel.garciagarcia.9256

Participar en clase

La actividad de la clase no se reduce a un profesor que expone, y a unos alumnos que atienden a lo que aquel dice. La clase es un pequeño grupo humano que está ocupado en realizar una actividad común para lograr unas metas de formación e información colectiva e individual. La clase es escuela de convivencia, es decir, *escuela de diálogo.*

El profesor organiza el trabajo en clase, procurando la mayor actividad y participación de los alumnos a través del diálogo. La actitud despierta y activa en clase ha de producir una comunicación *(feed-back)* constante entre profesor y alumno. Las preguntas del profesor a los alumnos y de los alumnos al profesor constituyen el elemento sobre el que se mantiene ese proceso de comunicación. El profesor acomoda así constantemente su explicación a la comprensión de los alumnos, y estos ven facilitado el proceso de captación de lo que el profesor explica (Illueca Valero, L., 1966: 25-40). Todo buen profesor pregunta frecuentemente a los alumnos. Todo buen alumno pregunta lo que no entiende al profesor.

a) Para intervenir en clase conviene tener en cuenta los siguientes consejos:

- Hay que pensar antes de hablar. Hemos de hacernos mentalmente las preguntas, a medida que el profesor explica, teniendo en cuenta que hay que preguntar solo lo importante, lo que realmente suponga una aclaración.
- No hay que hablar cuando a uno le apetezca. En primer lugar hay que escuchar, y ello supone dejar hablar. Debemos dejar que el profesor exponga toda la idea antes de intervenir con nuestras dudas o malentendidos.
- Hay que hablar del tema que se está tratando, sin divagar ni irse por las ramas.
- Hay que ser claro, decir lo que se quiere exponer con la mayor sencillez y de forma que todos —y no solo el profesor— puedan entenderlo.
- Hay que ser breve. No complicarse. Ir al grano de lo que se desea expresar.
- Debe hablarse en voz alta, para que todos puedan oír con claridad.
- También debemos opinar, dar nuestro punto de vista y nuestras razones y argumentos, y no solo preguntar.
- Y sobre todo, hay que cumplir las normas del profesor. Hemos de huir de la tentación de querer organizar la clase a nuestro capricho.

b) Cuando se trate de interrogatorios en clase, en cuyo caso es el profesor quien pregunta, debemos:

- Esperar a que nos hayan formulado la pregunta completa.
- No empezar a hablar hasta que se sepa lo que se va a contestar.
- Solicitar cortésmente la repetición o aclaración si no se ha entendido algo.

c) En las discusiones o debates que puedan realizarse en clase conviene actuar así:

- Exponer con claridad los argumentos y puntos de vista propios, y atender a los argumentos y puntos de vista de los demás.
- Oponer argumentos, no afirmaciones, a lo que no podamos aceptar.
- Buscar si hay algo de común entre nuestro pensamiento y el del oponente.
- No interrumpir irónica o despectivamente.

facebook.com/gabriel.garciagarcia.9256

3. Cómo mejorar la expresión escrita

No es lo mismo expresarse oralmente que por escrito, ya que[3]:

- Escuchar es cansado, pues requiere un alto grado de participación y concentración.
- Hay diferencia entre el número de palabras que se pueden decir en un minuto (entre 135 y 175), y las que se pueden escuchar en ese tiempo (unas 300-400).
- La capacidad de escuchar tiene un límite: no se puede "reescuchar" al ponente y oír de nuevo lo que acaba de decir.

La cocina de la escritura[4]

La escritura consiste en expresar o *c*omunicar ideas a alguien, o dejar constancia de algo para nosotros mismos.

La metaescritura consiste en tener un conocimiento claro del objetivo que se busca al escribir (*qué se escribe y para qué)*, y saber regular la actividad de forma adecuada para conseguirlo (*cómo se escribe).*

La metaescritura, pues, exige tener consciencia del objetivo de la escritura y de la idoneidad de la redacción realizada. Por esta razón podemos también afirmar que demuestra pobreza de metaescritura el estudiante que cree haber hecho bien un examen porque ha dicho muchas cosas pero no contesta a las preguntas, puesto que ha perdido de vista el objetivo de escribir (= responder a una pregunta).

Los tres elementos propios de la metaescritura son:

- *Conocimiento de la finalidad de la escritura* (para qué se escribe: qué objetivo concreto se debe perseguir al escribir algo).
- *Cómo se debe escribir* (estrategias propias de la escritura).
- *Autorregulación de lo que se está escribiendo* para comprobar si obedece al objetivo que pretendemos.

Defectos frecuentes en los exámenes

- Falta de orden en la exposición de las ideas.
- Imprecisión de términos.
- Incoherencia en la sintaxis (por ejemplo, empezar una frase con la expresión "por lo tanto", cuando lo que se va a decir no se deduce de lo que se ha dicho).
- Responder con un ejemplo cuando lo que se pide es una definición ("El sustantivo es, por ejemplo...").
- Faltas de ortografía.
- No responder a las preguntas que se les piden (por ejemplo, se les pide hacer una redacción sobre el invierno, y el alumno comienza: "A mí me gusta mucho el invierno porque...", y así escribe cinco folios sin decir qué es el invierno, sus características... Ha perdido de vista el objetivo de la redacción (describir el invierno).
- Contar muchas cosas y datos deshilvanados, sin un plan concreto ni con vistas a un fin (ver *figura 12*).

facebook.com/gabriel.garciagarcia.9256

Resumir mejor

Una de las formas de saber escribir consiste en saber sintetizar y resumir. En el epígrafe dedicado a "Cómo plasmar lo que hemos considerado importante del material escrito consultado" del capítulo IV, ya hemos tratado brevemente del resumen y de la síntesis. Ahora vamos a hacerlo desde el punto de vista metacognitivo. En este contexto surge la siguiente pregunta: ¿Qué implica enseñar a resumir? Veamos qué demuestra la investigación de Garner (1981: 159-162) al respecto (ver *figura 13*).

Figura 12: En qué se distingue al buen estudiante del que no lo es

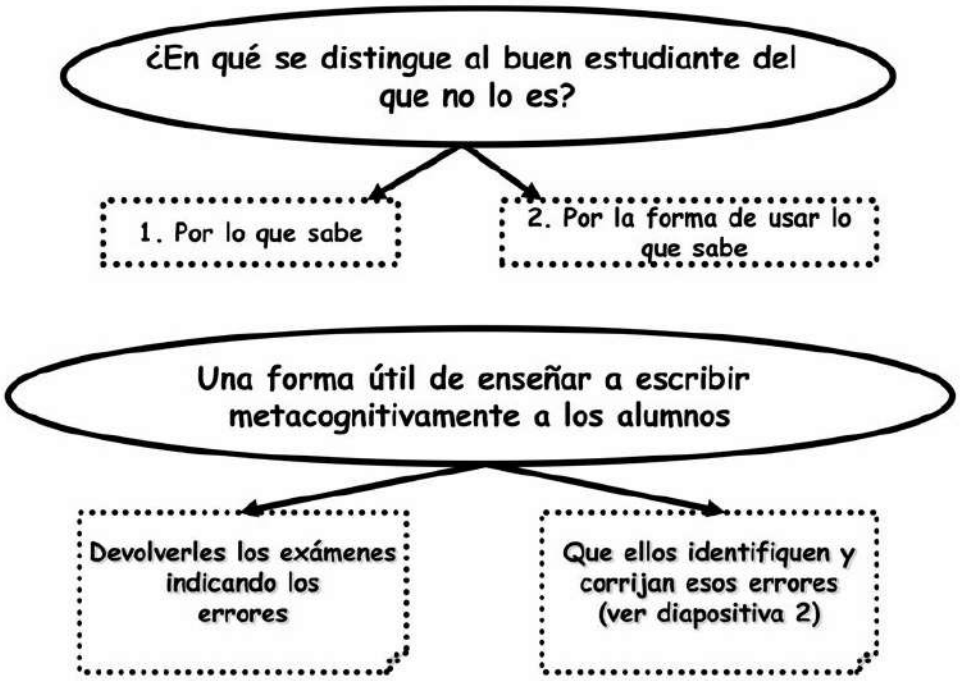
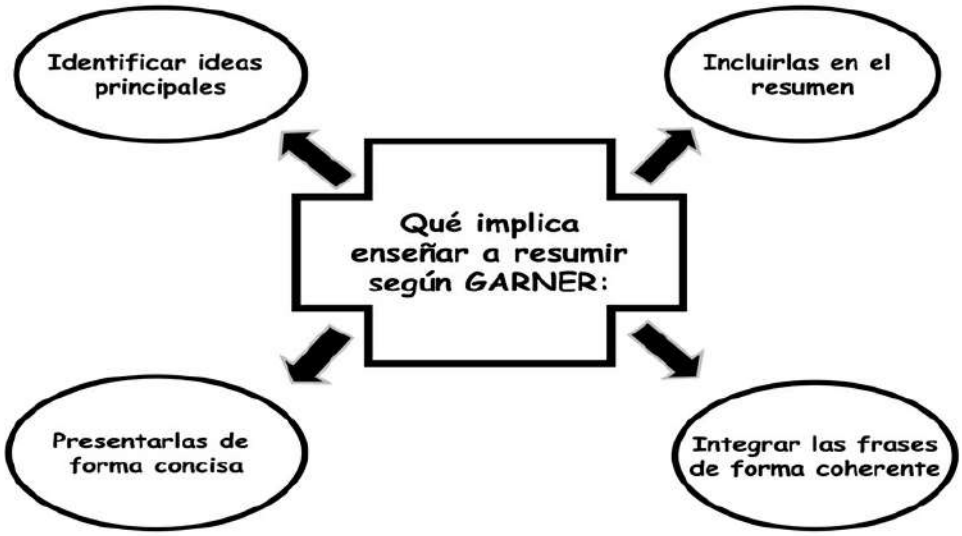

¿En qué se distingue al buen estudiante del que no lo es?
1. Por lo que sabe
2. Por la forma de usar lo que sabe
Una forma útil de enseñar a escribir metacognitivamente a los alumnos
Devolverles los exámenes indicando los errores
Que ellos identifiquen y corrijan esos errores (ver diapositiva 2)

Figura 13: Qué implica enseñar a resumir

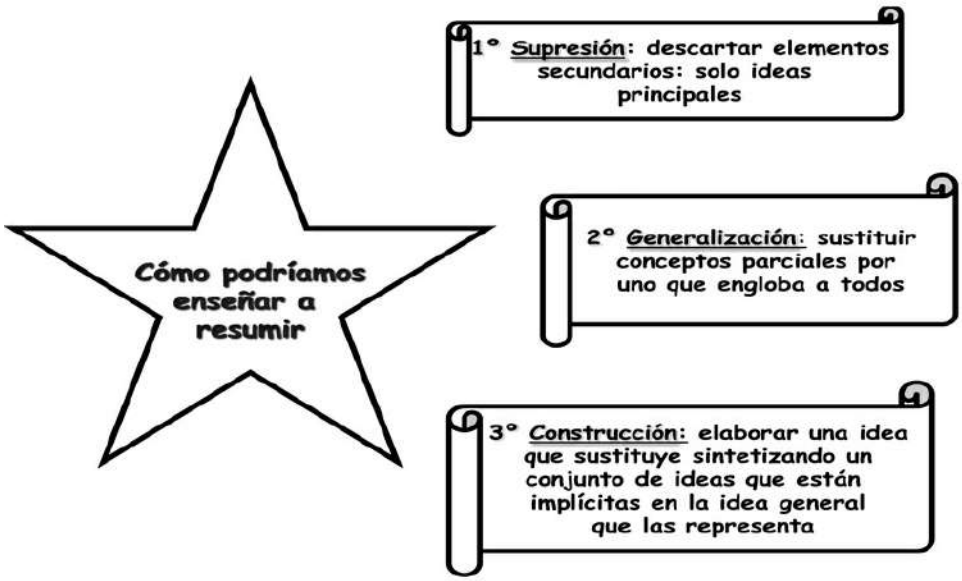

Identificar ideas principales
Incluirlas en el resumen
Qué implica enseñar a resumir según GARNER:
Presentarlas de forma concisa
Integrar las frases de forma coherente

facebook.com/gabriel.garciagarcia.9256

¿Cómo podríamos enseñar a resumir?

(Ver *figura 14)*

Figura 14: Cómo enseñar a resumir


Cómo podríamos enseñar a resumir
1° Supresión: descartar elementos secundarios: solo ideas principales
2° Generalización: sustituir conceptos parciales por uno que engloba a todos
3° Construcción: elaborar una idea que sustituye sintetizando un conjunto de ideas que están implícitas en la idea general que las representa

Kintsch y van Dijk (1978) describen tres operaciones o macrorreglas que sirven para deducir ese significado global (macroestructura), a partir de las unidades inferiores (microestructuras), que son las ideas principales derivadas de porciones del texto. Estas macrorreglas son las siguientes:

a) Supresión. Es el proceso por el que se descartan aquellos elementos que se consideran secundarios para ceñirse a la esencia del párrafo o texto.

b) Generalización. Es el proceso por el que se sustituyen conceptos parciales por otro que los engloba a todos ellos. Por ejemplo, las palabras *fútbol, balonmano, natación, equitación* y *rugby*, se pueden sustituir por "deportes".

c) Categorización[5]. Es el proceso por el que se origina una idea que sustituye o sintetiza un conjunto de ideas que están de algún modo implícitas en esa general o categoría que las representa. Por ejemplo, si en un texto se dice que el fuego sirve para cocinar, calentar, fundir metales, etc., a partir de estos elementos se puede elaborar una categoría o expresión que englobe todas esas funciones del fuego, que en este caso podría ser "utilidad del fuego".

Aplicaciones didácticas de la metaescritura

a) El examen sirve para demostrar que se sabe responder a una pregunta o solucionar un problema, usando lo que se sabe. Si se incluyen datos que no sirven para conseguir este objetivo, se demuestra al menos alguna de estas deficiencias:

1.ª) que no se ha entendido la pregunta,
2.ª) que no se han entendido esos datos,
3.ª) que se ven relaciones donde no las hay,
4.ª) que no se sabe hacer exámenes.

facebook.com/gabriel.garciagarcia.9256

b) Devolver los exámenes a los alumnos para que ellos mismos corrijan su propia redacción, fijándose en estos aspectos: ortografía, estructura gramatical, enlace lógico y secuencial de las frases, relación entre pregunta y respuesta, orden de exposición de los elementos, coherencia de sintaxis, consistencia en la argumentación, desviaciones del tema, presencia de elementos irrelevantes y/o incongruentes, etc.

c) Elegir respuestas de exámenes que sean buenas, malas y regulares. Entregar copias a los alumnos y pedirles que las clasifiquen de mejor a peor. Discutir por qué unas son buenas, otras malas y otras regulares, y llegar a definir qué características hacen que una respuesta sea buena o mala.

d) Escoger respuestas de exámenes con inconsistencias, incoherencias gramaticales, falta de lógica, etc. Entregar una copia a los alumnos y pedirles que las juzguen, haciendo ver los aspectos positivos y negativos de las respuestas.

e) Escoger exámenes escritos, dar copias a los alumnos y pedirles que descubran todos los elementos que no sirven para responder a las preguntas y que están de "adorno".

Cómo expresarse por escrito

La redacción, sea cual fuere su finalidad, consiste en expresar por escrito un conjunto ordenado de pensamientos, de acuerdo a las cualidades de coherencia, claridad y belleza.

En toda comunicación escrita pueden distinguirse los siguientes elementos y características:

a) Fondo o contenido: son las ideas que el autor utiliza para desarrollar el tema. Conviene considerar los siguientes aspectos:

- *Claridad:* es la característica que no deja lugar a duda respecto a su significado, ni da lugar a entendidos equívocos. Se consigue mediante:
  – La selección de palabras y frases que expresen el significado exacto y se interpreten de una sola manera.
  – Evitar el estilo telegráfico que sacrifica claridad por brevedad.
  – La utilización de la voz activa en oraciones cortas y sencillas.
  – La sencillez y naturalidad: sin afectación ni rebuscamiento, usando palabras de fácil comprensión.
- *Precisión:* la redacción debe presentar solo hechos esenciales y exactos, sin ninguna desviación o exageración. El uso correcto de la gramática, de la puntuación y ortografía, también contribuye a que la redacción sea clara y fácil de comprender.
- *Brevedad e integridad*: las ideas o pensamientos se expresan en una forma concisa o breve, la cual se consigue utilizando frases cortas y signos de puntuación. Pero a su vez debe abarcarse el tema completamente, en el que consten todas las ideas esenciales relacionadas con el tema.
- *Coherencia:* se refiere al desarrollo y la disposición lógica de un tema. Se logra considerando primero el tema desde el comienzo hasta el fin, y ordenar sus partes en

facebook.com/gabriel.garciagarcia.9256

orden lógico y que guarden armonía entre sí, lo que permite su comprensión y razonamiento.

- *Unidad:* el escrito debe adherirse a una sola idea principal. Este principio no solo debe aplicarse a cada oración y párrafo, sino también a todo su escrito; si se tiene que considerar más de un tema, debe prepararse un documento por separado para cada uno.
- *Belleza:* el contenido ha de expresarse en un estilo agradable, elegante y atractivo, que deleite al lector. A ello contribuye la naturalidad y sencillez al escribir, evitando frases rebuscadas.

b) Forma: es decir, el modo particular que el autor tiene para expresar esas ideas. Conviene tener en cuenta al respecto las siguientes características:

- *Corrección*, concerniente a:
  - – Errores ortográficos.
  - – Impresión desigual de letras.
  - – Márgenes mal colocados.
  - – Puntuación incorrecta.
- *Cohesión.* Unión, enlace, afinidad.
- *Creación de interés*.

c) Sugerencias para conseguir una buena técnica de redacción:

- Los textos tendrán que adatarse a la tipología que se siga: una descripción, una narración, unas instrucciones...
- Fijarse siempre un *objetivo,* o sea*,* pensar siempre antes de escribir.
- Respetar la *sangría* al principio de cada párrafo (dejar un pequeño espacio de dos centímetros aproximadamente en la primera línea del mismo).
- No mezclar las ideas: dividir lo que se escribe en diferentes *párrafos*, de modo que cada uno recoja una idea distinta.
- Los párrafos han de ser cortos (de entre 7 y 9 líneas, más o menos), pero han de proporcionar una idea completa y clara.
- Revisar la *ortografía* antes de entregar el texto. Si no sabemos cómo se escribe una palabra, puede buscarse en el diccionario, preguntarle al profesor o, incluso, utilizar un sinónimo.
- Tener muy presente los *signos de puntuación* (el punto, la coma, etc.), y los conectores intratextuales, es decir, palabras o conjuntos de palabras que sirven para orientar y estructurar el discurso: “pero”, “sin embargo”, “además”, “en primer lugar”, etc. (¡no siempre hay que repetir la “y” para enlazar ideas!), pero sin abusar de ellas.
- Evitar las *repeticiones* mediante la utilización de *sinónimos.*
- Utilizar palabras fáciles de comprender, para evitar dar la impresión de *fatuidad* (arrogancia, altanería...).
- No cortar un nombre propio, cifras, ni siglas al final del renglón (o margen derecho).

facebook.com/gabriel.garciagarcia.9256

- Evitar en lo posible la utilización de *gerundios*.
- Adquirir riqueza léxica, para asimilar nuevos vocablos.

Cómo preparar los exámenes

a) El día anterior al examen

- Tratar de aprender cosas nuevas en este día perjudica mucho, ya que lo que haremos será bloquear lo aprendido previamente.
- Asegurarse de que se dispone de todo lo que va a ser necesario en su desarrollo.
- Si hacemos un último repaso, debemos terminar por lo menos un par de horas antes de ir a la cama; acostémonos pronto y durmamos bien. Recordemos que, al día siguiente, una mente fresca y despierta es mucho más útil que unas cuantas ideas más, envueltas en un embotamiento de cabeza poco provechoso.

b) Dominar la situación

Estar tranquilo y no tener la impresión de que vamos a suspender. El mejor antídoto contra el nerviosismo y la ansiedad es una buena preparación, pero también es necesario tener confianza en uno mismo. He aquí algunas sugerencias prácticas que ayudan a ser dueño de uno mismo y de la situación:

- Llevar al examen todo lo que se necesita: bolígrafo, papel, regla, rotuladores, goma de borrar, etc.
- Leer detenidamente el examen, fijándose exactamente en lo que se pide, en las instrucciones que se dan, en el tiempo de que se dispone...
- Fijarse un plan rápidamente, en función de las preguntas que se han de contestar. Ver cuánto tiempo se ha dedicar a cada una, y trazar un breve esquema previo. Se trata de pensar antes de escribir en el examen.
- Empezar respondiendo a las preguntas que mejor se saben, y tratar de terminarlas pronto, sin excederse ni en tiempo ni en extensión.
- Reservar un tiempo suficiente al final para repasar el ejercicio. Así se evita la precipitación y la falta de seriedad en la entrega de cualquier trabajo, buscando siempre la obra bien hecha.
- Ocupar todo el tiempo disponible. Si se termina antes, repasar, volver sobre lo que ha resultado más difícil, completar aspectos incompletos, replantear de nuevo algún problema...

c) Dominar la técnica del examen

Cada tipo de examen tiene su técnica. Los exámenes más frecuentemente empleados son de dos tipos:

facebook.com/gabriel.garciagarcia.9256

1.º Los que suponen desarrollar un tema propuesto por el profesor. En este tipo de exámenes conviene proceder de la siguiente forma:

- Sintetizar cuanto se sepa sobre el tema en el tiempo y espacio de que se dispone.
- Ser comprendido por quien vaya a leerlo.
- Facilitar su lectura rápida.
- Causar una impresión agradable.
- A continuación, trazar el plan. Para ello, hacer un esquema que abarque las partes principales del tema. Conviene que este esquema figure en la cabeza del examen: orientará al profesor a la hora de evaluar el trabajo y le facilitará mucho la tarea de hacerse cargo del contenido y enfoque que se ha dado al tema.
- Seguidamente, presentar las ideas en orden lógico, perfectamente estructuradas, a lo que ayudará mucho el esquema previo.
- Cuidar la presentación, teniendo en cuenta:
  - La ortografía y la corrección de frases.
  - La letra, clara y legible.
  - El uso de mayúsculas, subrayados, etc., que diferencien las ideas principales de las secundarias.
  - La brevedad: hay que extenderse todo lo necesario, pero solo lo necesario.
  - La sencillez, utilizando frases cortas y términos sencillos.
  - La claridad de razonamiento.

2.º Las pruebas objetivas. El profesor hace una serie de preguntas por escrito que han de ser respondidas de la misma forma por todos. Suelen abarcar más contenido que las pruebas de examen tradicional, sin que su contestación exija más tiempo. En este tipo de exámenes conviene tener en cuenta:

- *Palabras clave:* en cada pregunta hay siempre una palabra o expresión que es clave para entender el sentido de lo que se pregunta. Por ejemplo: *compara (*busca semejanzas y diferencias entre...), *define* (indica el significado preciso de una palabra o frase), *explica* (interpreta, aclara el sentido, da razones), etc.
- Indicaciones prácticas para contestar a una prueba objetiva:
  - Lee rápidamente toda la prueba, sin responder todavía a ninguna pregunta.
  - Contesta en primer lugar a las preguntas más fáciles. Deja, en una primera lectura, las preguntas difíciles, sobre todo cuando hay poco tiempo para responder. Una vez contestadas las preguntas fáciles, volver sobre las más difíciles.
  - Al responder a una pregunta, localiza los términos importantes, las palabras-clave, como primera tarea.
  - Contesta solo a lo que se pide. No escribas nada que pueda resultar inútil (anotaciones, observaciones...).
  - Contesta solo aquello que tengas por razonablemente cierto, pues al corregir las pruebas, cuentan los errores.
  - Antes de entregar el texto al profesor, conviene *releerlo*[6].

d) Lo que nos puede enseñar un examen

facebook.com/gabriel.garciagarcia.9256

Si se miran con detenimiento los exámenes corregidos y se analizan los comentarios y anotaciones que ha hecho el profesor, podremos descubrir:

- Los errores, que pueden ser debidos a falsos conceptos, a nociones no aprendidas, a haber contestado con precipitación, a equivocaciones inconscientes...
- Lo que el profesor aprecia más y califica mejor.
- Los defectos de presentación: faltas de ortografía, confusión de términos o de ideas, mala caligrafía, falta de lógica, etc.

Cómo realizar trabajos escritos y monografías[7]

a) En primer lugar: elegir el tema

Si el profesor propone un tema para que todos los alumnos lo desarrollen, la elección ya está hecha. Pero si da libertad de elección, hay que saber elegir el tema en función de los intereses, aptitudes y posibilidades de cada uno.

Una vez elegido el tema hay que preguntarse inmediatamente qué objetivos se quieren alcanzar; y disponer el tema en función de esos objetivos. De modo general, al desarrollar un tema hay que tener en cuenta los objetivos siguientes:

- Sintetizar, en el tiempo y espacio de que se dispone, todo cuanto haya de escribirse sobre el tema.
- Que sea comprendido por quien lo vaya a leer.
- Facilitar la lectura rápida.
- Causar impresión agradable.

b) Después, seleccionar las fuentes para obtener información

En estudios monográficos —es decir, que tratan de un solo tema—, es preciso indicar qué libros u otras fuentes se han consultado. La selección de las fuentes implica:

- Saber manejar los ficheros de una biblioteca o las bases de datos y "buscadores" de internet.
- Saber reunir las citas y datos de las obras consultadas.
- Dominar la técnica de otros instrumentos de información: cómo hacer una entrevista, o una encuesta, redactar un cuestionario...

c) A continuación, trazar el esquema o mapa

El esquema o mapa figurará a la cabeza del trabajo, orientará al profesor a la hora de evaluarlo, y le facilitará la tarea de hacerse cargo del contenido y enfoque que hemos dado al tema.

Para ordenar el contenido conviene:

- Escribir en primer lugar las cuestiones más importantes.

facebook.com/gabriel.garciagarcia.9256

- Indicar, debajo de cada cuestión, los aspectos concretos que la desarrollan.
- Anotar al lado de cada título o subdivisión las fuentes que ayudarán a su desarrollo.
- Prever el tiempo probable que se empleará en cada fase.

d) Por último, estructurar el trabajo

El esquema previo ayudará mucho a presentar las ideas en orden lógico. La estructura constará de las siguientes partes:

1. *Introducción,* que incluye:

- Objetivos que se pretenden.
- Planteamiento del tema.
- Método utilizado (lecturas, observaciones, entrevistas, encuestas...).

2. *Desarrollo,* que consiste en presentar los datos, incluidos los resultados de las consultas bibliográficas, opiniones, tablas, figuras, mapas, esquemas, gráficos, cuadros, etc., que contribuyan a esclarecer los datos.
3. *Conclusiones,* que es la parte más breve y reflejarán los resultados valorativos que se obtienen del estudio realizado, bien sea cualitativo o experimental, así como el juicio personal que el autor obtiene de los datos y teorías consultadas.
4. *Bibliografía,* presentando las fuentes de información utilizadas.

facebook.com/gabriel.garciagarcia.9256

e) Cuidar la presentación

La buena presentación es fundamental para la calidad del trabajo. He aquí los aspectos más destacados que favorecen la buena presentación:

- La letra clara, legible (mejor si se hace a ordenador).
- La brevedad: extendiéndose todo lo necesario, pero solo lo necesario.
- La sencillez: usando frases cortas, términos sencillos (pero sin vulgarizar los que sean términos técnicos).
- La claridad de razonamiento.
- La ortografía y la corrección de las frases.
- El uso de mayúsculas, subrayados, tipos de letra, colores distintos, etc., que destaquen las partes principales y distingan las ideas importantes de las secundarias.

f) Ser original

Debemos procurar ser originales en el tratamiento del tema. Ello implica:

- No copiar de otro (si se copia de un libro u otra fuente, se cita).
- Sintetizar personalmente cuanto hayamos leído, consultado y asimilado sobre el tema. Que la elaboración de las ideas sea nuestra, incluyendo opiniones y puntos de vista.

• Realizar un enfoque personal del tema.

g) Utilizar correctamente las citas bibliográficas

En los trabajos monográficos será necesario citar a un autor u obra determinada cuando hayamos incluido ideas o textos suyos. Hemos de conocer y aplicar una forma concreta de consignar las citas bibliográficas, ya que son exigibles en todo trabajo.

[1] Hemos sintetizado aquí nuestras propias ideas y experiencias con las de varios autores. Cfr. por ejemplo: a) VALLEJO-NÁJERA, J. A. (1994): *Aprender a hablar en público hoy*, Barcelona, Planeta; b) BALLESTEROS DE LA PUERTA, J. (2002): *El puzzle. Descubre el comunicador que llevas dentro*, Madrid, Temas de Hoy; c) es.wikipedia.org/wiki/Expresión_oral.

[2] Esta parte la hemos diseñado y presentado teniendo en cuenta las aportaciones de las siguientes fuentes: a) José A. LOMEÑA VILLALOBOS, en www.investigalia.com/hablarpub.html; b) www.protocolo.org/...hablar/hablar_en_publico_pautas_y_consejos...; c) Elena MORENO en hablarenpublico9.wordpress.com/; d) grupo.unavirtual.una.ac.cr/mahara/artefact/file/download.php?...; e) revista-digital.verdadera-seduccion.com/como-hablar-en-publico/

[3] Destacamos, de modo resumido, las ideas más importantes de José A. LOMEÑA VILLALOBOS, en www.investigalia.com/hablarpub.html

[4] Todo este epígrafe constituye una síntesis de las ideas que hemos considerado principales expuestas por Burón, J. (1993: 105-111), junto a las nuestras propias (incluidas las figuras que aparecen), de forma que se encuentran entremezcladas de modo coherente.

[5] Aunque los autores manifiestan esta tercera macro-regla con el término "construcción", nos parece más adecuado el de "categorización", que es el que hemos empleado.

[6] Todo este epígrafe constituye una síntesis de las ideas que hemos considerado principales de las fuentes que seguidamente se indican, junto a las propias, de forma que aparecen entremezcladas de modo coherente. Las fuentes consultadas son: a) Rosa MONTERO: "10 claves para escribir bien", en cultura.elpais.com/cultura/2010/11/29/.../1290985206_850215.html; b) Jordi SORO: "16 reglas para escribir bien y que te entiendan mejor", en www.ateneupopular.com/.../16-reglas-para-escribir-bien-y-que-te-ent...; c) tallermariamoliner.blogspot.com/.../7-reglas-para-escribir-bien-un-te...; d) escriba bien.wordpress.com/28/04/14/redccion/*more-12

[7] Cfr.: BERNARDO, J. (2007), cuya referencia puede verse en la bibliografía final.

facebook.com/gabriel.garciagarcia.9256

IX.
ESTRATEGIAS PARA ORGANIZARSE EL TRABAJO

1. Estrategias de expresión técnica

Aquí quedan incluidas todas las técnicas vistas a lo largo de los capítulos anteriores (subrayado, resúmenes, síntesis, esquemas, mapas conceptuales y mentales, tablas o cuadros, etc.,), en el sentido de que se apliquen en la práctica del aprendizaje, que se utilicen, que no solo se conozcan, sino que se usen de modo habitual.

Por otra parte, la principal manifestación de la expresión técnica de la persona se realiza mediante el trabajo, entendido como una necesidad o exigencia de la naturaleza humana, dado que es en el trabajo donde la persona manifiesta su dignidad, entendida como su grandeza frente a todo lo que le rodea, y manifestada, entre otras formas, mediante el dominio y transformación de la realidad natural.

Por ello es fundamental en esta fase que el alumno sepa planificar su trabajo, por lo que seguidamente estudiaremos las correspondientes estrategias de planificación.

facebook.com/gabriel.garciagarcia.9256

2. Cómo planificar el trabajo

Por qué hay que organizarse

El estudio, la formación personal, el trabajo, son algo muy serio que no puede improvisarse a cada momento. Es preciso organizarse y planificar el tiempo. ¿Por qué?

a) En primer lugar, por una razón de *eficacia.* Cuando no se tiene plan de estudio, y el horario personal de trabajo está descontrolado, se termina cayendo en alguno de los siguientes estilos de trabajo, propios de los estudiantes que obtienen malos resultados:

- Estudiar solo al final del curso, o del trimestre, o de la evaluación, cuando hay que preparar un examen o entregar algún trabajo, ocupando entonces horas de la noche que deben dedicarse a descansar.
- Estudiar solo para preparar exámenes, sin otra preocupación.
- Pasar semanas enteras sin tocar un libro fuera de clase.
- Emplear para el estudio todo el tiempo disponible, incluso los sábados y domingos.

Estos modos de trabajar no son en absoluto eficaces, aunque en alguna ocasión pueda parecer que con ellos se ha conseguido algún buen resultado.

b) Pero no solo hay que organizarse por razón de eficacia; hay que hacerlo también por una razón *formativa.* Efectivamente, todo estudiante tiene que realizar tres tipos de actividades a lo largo del día:

- Actividades personales: comer, descansar, etc.
- Actividades recreativas: jugar, leer, pasear, hacer deporte, aficiones, etc.
- Actividades escolares: hacer los deberes, asistir a clase, estudiar...

Pues bien, todas estas actividades son necesarias, y es preciso, por tanto, tener tiempo para todo.

Etapas de un plan de trabajo

Todo plan de trabajo eficaz ha de tener, como mínimo, estas cuatro *etapas* claramente definidas:

1. *Planificación,* que consiste en concretar los objetivos que se pretenden alcanzar, y las actividades a realizar para alcanzarlos.
2. *Ejecución:* realizar el plan previsto paso a paso.
3. *Verificación,* que consiste en controlar:

    - El rendimiento obtenido.
    - El esfuerzo realizado.
    - Las dificultades encontradas.

4. *Elaboración de las correcciones necesarias,* de acuerdo con los resultados del control anterior, y con vistas al plan de trabajo siguiente.

Características de un plan de trabajo

Todo plan de trabajo ha de ser:

a) Adaptado a la personalidad del estudiante. Es decir, adecuado a su manera de ser, a sus capacidades, a su ritmo de aprendizaje, a sus necesidades. Hay asignaturas que se hacen más fáciles, o más agradables; hay alumnos lentos, los hay rápidos, los hay memoriones, los hay que comprenden enseguida... Por último, el plan de estudio debe prever la necesidad de tiempo y de esfuerzo para cada materia; hay alumnos que prefieren estudiar por la noche; otros prefieren hacerlo por la mañana…

b) Realista, es decir, realizable. Por eso, al tratar nuestro plan de trabajo, hemos de considerar las siguientes cuestiones:

- Partir siempre de lo que ahora hacemos y somos capaces de hacer.
- Calcular bien nuestras necesidades y fuerzas.

facebook.com/gabriel.garciagarcia.9256

• No dejarnos llevar de entusiasmos excesivos.
• No desanimarnos, y volver a empezar cada vez

c) Flexible, o sea, que pueda modificarse sin que por eso se venga abajo todo el plan, pues no se trata de funcionar como una máquina. Ahora bien, flexibilidad no significa incumplimiento, sino adecuación a las circunstancias e imprevistos.
d) Equilibrado, con tiempo para el estudio y tiempo para el descanso, y dedicando todos los días el mismo número de horas al estudio, a ser posible.
e) Diario, de forma que permita adquirir el hábito de estudio. Si todos los días se comienza a estudiar a la misma hora, llegará un momento en que ponerse a estudiar no costará un excesivo esfuerzo. En el estudio, uno de los momentos más difíciles es el de comenzar, y cuando no se tienen hábitos diarios, no es fácil conseguirlo.

Cómo elaborar un buen plan de trabajo

He aquí una serie de sugerencias concretas que mejoran la eficacia si se tienen en cuenta al diseñar el plan de estudio personal:

• Determinar el tiempo de que se dispone cada semana para estudiar, y calcular el tiempo máximo diario para cada asignatura.
• Valorar las propias capacidades y conocimientos respecto a cada asignatura.
• Estudiar al menos cinco días a la semana.
• Distribuir el tiempo y el esfuerzo en función de:
  – La dificultad de cada materia.
  – El tipo de ejercicios que hay que realizar y la fatiga o el cansancio que origina cada uno.
  – La necesidad de cambiar de actividad y de descansar.
• Dividir el tiempo de estudio en varios períodos separados por otros períodos de descanso.
• Establecer el orden de estudio de acuerdo con el grado de dificultad de las asignaturas, alternando las más fáciles con las más difíciles.
• Ser constante. Mantener un horario fijo de estudio, estudiando el mismo número de horas cada día, a ser posible.
• Evitar las distracciones e interferencias que obstaculicen el cumplimiento del plan.
• Fijarse metas concretas y bien definidas, y cumplir los objetivos propuestos cada día, terminando lo que se ha previsto realizar.
• Revisar y modificar el horario según la experiencia que se vaya teniendo. A veces somos muy optimistas o demasiado pesimistas respecto a nuestras posibilidades.

3. Estrategias de autocontrol

El autocontrol es el proceso fundamental del aprendizaje realizado de modo metacognitivo. Afirma Gallego, J. (2001: 145-147), que controlar es dominar el proceso de realización de una tarea de acuerdo con un plan, y contribuye decisivamente a

facebook.com/gabriel.garciagarcia.9256

desarrollar el pensamiento reflexivo, ya que este control ha de extenderse a todos los procesos que este pensamiento abarca: atención, organización e integración de la información, memoria, comprensión, etc. Se trata de seguir la pista y hacer correcciones cuando los elementos no siguen las previsiones hechas. Para ello, se ha de disponer de un conjunto de criterios que permitan juzgar si está funcionando correctamente un plan cognitivo determinado.

Mediante el autocontrol el alumno es capaz de valorar el progreso que va consiguiendo. Conoce qué sabe ya de un tema y qué le falta aún. Entrenarse en habilidades de autocontrol requiere:

- Fijarse unas metas referidas a una o varias materias.
- Autorregistrar el progreso.
- Autoevaluarse.
- Autorreforzar los puntos débiles.

Para ello el estudiante ha de realizar tres "parones" durante la ejecución del proceso de aprendizaje:

- *Al iniciar la tarea*. Debe considerar:
  - – A qué meta debo llegar.
  - – Con qué elementos cuento para ello.
  - – Con qué estrategia iré mejor (cómo procederé).
- *Durante la realización de la tarea*. Atenderá de vez en cuando:
  - – Cómo va la realización inicial de la tarea.
  - – Qué datos, puntos, etc., manifiestan que el camino que se lleva es correcto.
  - – Qué tipo de operación ya iniciada habría que reajustar para llegar fielmente a la meta.
- *Al finalizar la tarea* habrá que considerar:
  - – Si se ha llegado a la meta prevista.
  - – Si las estrategias seguidas y los reajustes realizados han sido adecuados.
  - – Si los resultados conseguidos han sido satisfactorios.

facebook.com/gabriel.garciagarcia.9256

X.
CÓMO AYUDAR A LOS PADRES EN LOS ESTUDIOS DE SUS HIJOS[1]

1. Qué deben saber los padres sobre el aprendizaje

El trabajo de aprender

El aprendizaje es una tarea compleja, y por ese motivo hay que tener en cuenta dos variables fundamentales: los contenidos de las distintas áreas de conocimiento y los procesos mentales correspondientes. Efectivamente, la diversidad cuantitativa y cualitativa, de los contenidos a aprender requieren estrategias de aprendizaje distintas. Tiene poco sentido consumir gran cantidad de energías e innumerables horas intentando aprender, sin interesarse por cómo hacerlo mejor y más rápidamente, es decir, por el mejor método para cada caso.

Pero no hay que desanimarse ante las primeras dificultades que puedan surgir. Cuando hay dificultades o fracasos, lo último y menos coherente es centrarse en el fracaso mismo, en vez de examinar qué metas se habían propuesto, qué medios se exigían para alcanzarlas y qué se ha dejado de hacer para haber fracasado en el intento. Por tanto, antes de darse por vencido, lo lógico es dedicar los propios esfuerzos a aprender los medios para convertir el fracaso en éxito. Para ello hay que conocer las estrategias que utiliza el estudiante eficaz.

Cuando nuestro hijo se sienta ante un libro, las técnicas con las que afrontará el estudio son tan importantes como descansar o comer bien. *Sin un método adecuado, las horas de estudio resultan poco productivas y pueden conllevar malos resultados que, en último término, le desmotiven*. La desmotivación y la ausencia de unos hábitos de estudio adecuados son algunas de las causas del temido fracaso escolar que, según datos recabados por la oficina europea de estadística *Eurostat*, *en 2013 el porcentaje asciende en España al 24,9 %.* Es decir, casi una cuarta parte de los jóvenes de entre 15 y 24 años abandonan los estudios de forma prematura.

Exigencias del aprendizaje

El aprendizaje requiere tres exigencias, sin las cuales resultaría muy deficiente o nulo:

a) Poder aprender. Si alguien no dispone de las circunstancias físicas y ambientales (lugar de estudio, temperatura adecuada…), o no posee las condiciones psicológicas

facebook.com/gabriel.garciagarcia.9256

(aptitudes, capacidades, hábitos…) que un aprendizaje concreto requiere, no aprenderá.

- En este sentido conviene saber que el aumento de la inteligencia depende en muy buena medida del desarrollo cerebral, que se produce mediante la creación de circuitos neuronales especialmente en los 7-8 primeros años de vida. La creación de estos circuitos neuronales se consigue mediante la estimulación de los sentidos (auditivos, visuales, táctiles-cinestésicos, gustativos, olfativos).
- La inteligencia se sigue desarrollando de modo importante hasta la adolescencia, y más lentamente durante la edad adulta. Para ello conviene desarrollar los distintos factores que la constituyen, de entre los que destaca el factor verbal (leer mucho y bien, expresarse bien, escribir bien…).
- Los hábitos o virtudes están ligados más estrechamente a la voluntad, y en su adquisición los padres juegan un papel fundamental y pueden —y deben— hacer mucho.
- También depende de los padres en muy buena medida el proporcionar a sus hijos unas condiciones físicas que les permitan desarrollar adecuadamente su trabajo como estudiantes.

b) Querer aprender: si alguien no tiene el interés necesario, la motivación suficiente, las actitudes y la fuerza de voluntad que un aprendizaje requiere, aun cuando pueda aprender, no aprenderá. La motivación nos remite, en última instancia, a los valores a adquirir y a las virtudes a practicar. Efectivamente, a cada uno le motiva lo que para él vale. Ahora bien, no siempre lo que vale es un valor, es decir, no siempre los intereses personales (valores subjetivos) coinciden con el bien (valores objetivos). De ahí la importancia de educar la voluntad de los hijos (esfuerzo) mediante dos virtudes básicas: la reciedumbre y la sobriedad, entre otras. En este sentido nuestros hijos pueden encontrarse en alguna de estas situaciones:

- No quiere estudiar: en este caso procede aclarar el porqué, para poder orientarle al respecto.
- Quiere estudiar, pero todavía no puede: se trata, aquí, de ponerle metas alcanzables, o sea, metas que pueda conseguir.

c) Saber aprender: si alguien puede y quiere aprender, pero no sabe hacerlo (no domina las técnicas y estrategias necesarias), tampoco aprenderá.

Relación familia/aprendizaje de los hijos

El éxito escolar no depende solo del colegio donde estudian los hijos. Los padres son responsables de numerosas actitudes, valores y hábitos que adquieren durante el aprendizaje. Y además, podemos ayudarles a estudiar, ya que siempre pueden mejorar su rendimiento. El papel educativo de la escuela es indiscutible, pero no suficiente.

facebook.com/gabriel.garciagarcia.9256

Los padres son los primeros maestros y los que ejercen mayor influencia en las vidas de sus hijos. Por eso es muy importante que los padres desarrollen y mantengan enlaces fuertes con las escuelas a las que van. Cuando los padres y las familias se involucran en las escuelas, los hijos tienden a destacarse más y sus opiniones sobre la escuela son más positivas. Para que los alumnos puedan tener éxito en la escuela, los padres y las familias deben participar activamente en su aprendizaje. En efecto, muchos estudios científicos demuestran que lo que la familia hace es más importante para el éxito escolar de los niños que el nivel de ingresos familiares o el nivel educativo de los padres.

Una educación integral no se consigue por el simple hecho de acudir a una escuela de mayor o menor calidad. El aprendizaje y adquisición de conocimientos por parte de los hijos es una parcela de la educación que los padres delegan en los profesores; sin embargo, son altamente responsables del desarrollo adecuado de actitudes, valores y hábitos que les posibilitarán un éxito académico completo.

Todos los estudiantes pueden mejorar su rendimiento escolar, nunca es demasiado tarde o temprano y los padres pueden contribuir trabajando conjuntamente con ellos. La base de esta mejora radica en establecer un lugar y horario de estudio adecuados, en facilitarles unas estrategias de aprendizaje básicas, en estimularles adecuadamente para que mantengan la motivación suficiente para alcanzar buenos resultados y en fomentar la lectura. Podemos actuar en estos aspectos que afectan directamente al aprendizaje, teniendo siempre presente que este es un proceso que requiere constancia y que, de lo que se trata, es de que nuestros hijos alcancen una autonomía de aprendizaje que les permita enfrentarse con éxito a sus estudios.

facebook.com/gabriel.garciagarcia.9256

En resumen, ¿cuál es el papel de los padres?

El papel de los padres pasa desde la *supervisión constante*, a fomentar en el hijo una *progresiva autonomía*, que terminará en la autonomía total del pequeño a la hora de estudiar. Estos pasos los debe marcar el hijo a medida que es capaz de ir trabajando solo, sin tener constantemente a alguien pendiente de él; además, así podrá comprobar cómo sus padres confían en él, y esto le dará una sensación mayor de confianza en sí mismo y hará que aumenten los deseos de demostrar su valía.

De pequeños pensamos que nuestros padres lo saben todo, y de mayores descubrimos que no es así. Los progenitores deben entender que no pasa nada por no saber algún ejercicio de los que tienen que hacer sus hijos, y que no resulta ningún problema admitir que no recuerdan, por ejemplo, cómo se hace una raíz cuadrada. Los chicos verán así que sus padres no son perfectos ni lo saben todo, pero también se darán cuenta de que pueden aprender de nuevo, y verán que en el libro está la respuesta, y que funciona. Indudablemente, es más adecuado *admitir el desconocimiento* y buscar la respuesta, que enseñar mal, corregir mal, o abandonar al hijo a su suerte.

En resumen, el papel de los padres consistirá en:

a) Procurar las adecuadas condiciones físicas y ambientales en el hogar.
b) Cuidar las condiciones psicológicas (voluntad y actitudes necesarias).

c) Fomentar el aprendizaje de los hijos en casa, lo que supone:

- Apoyarles en determinados aspectos académicos.
- Estimularles adecuadamente.
- Facilitarles algunas técnicas básicas de aprendizaje.
- Colaborar activamente con el Centro Educativo.

2. Qué pueden hacer los padres en el aprendizaje de sus hijos

Partiendo de la base de que cada persona es diferente, y que lo que funciona para unas puede ser incluso contraproducente para otras, existen, sin embargo, unas *pautas adecuadas de estudio* que pueden servir a las familias para ayudar a sus hijos en este sentido:

Cuidar las estrategias de apoyos del aprendizaje

En el capítulo III figuran los principales de apoyo al aprendizaje, en los que la labor de los padres en este sentido es fundamental.

Fomentar el aprendizaje de los hijos en casa

- *Apoyar los esfuerzos académicos de sus hijos.*
- *Estar disponibles* para ayudarles en sus deberes, aclarar cualquier duda que puedan tener, y apoyarles. En época de exámenes, dedicar unos minutos a repasar con cada uno lo que debe aprender, para hacer que se sientan más seguros.
- *Supervisar sus tareas*. Hacerles comprender que su educación es muy importante para los padres, y que hay que cumplir con la tarea escolar.
- *Buscar quién puede ayudar a algún hijo en la realización de sus tareas, si es necesario.* En este caso conviene consultar al tutor para encontrar a alguien más que pueda ayudarle al margen del colegio, si lo estima conveniente. Muchos de estos problemas pueden ser resueltos por otro alumno competente (monitoría).
- *Potenciar el aprendizaje activo.* Los escolares necesitan participar en actividades de aprendizaje activo al igual que en actividades de aprendizaje independiente como leer o hacer tareas. El aprendizaje activo incluye hacer y responder a preguntas, resolver problemas y explorar intereses. El aprendizaje activo también se realiza cuando su hijo participa en actividades deportivas, juega con sus amigos, actúa en una obra de teatro de la escuela, toca un instrumento musical o visita museos y librerías. Para promover el aprendizaje activo, pida que su niño comparta sus ideas con usted y respóndale.
- *Animar al uso de la biblioteca.* Las bibliotecas son lugares de aprendizaje y descubrimiento para todos. Al ayudar a los hijos a descubrir la biblioteca, los iniciará en un camino seguro hacia el aprendizaje independiente. Las bibliotecas también tienen un gran número de recursos para estudiantes de todas las edades, como material de referencia, ordenadores y muchos tipos de libros, además de ofrecer un

facebook.com/gabriel.garciagarcia.9256

lugar tranquilo para estudiar y hacer la tarea. Es importante comprobar el tipo de información que manejan.

Estimular y motivar adecuadamente

La motivación quizá sea uno de los factores que más directamente inciden en el éxito escolar. Sin motivación nuestro hijo no dará todo lo que puede dar de sí, independientemente de sus capacidades. Nuestro estímulo será un elemento clave para asegurar y mantener un alto nivel de motivación y una buena predisposición hacia el estudio. Para ello, es importante atender a los siguientes aspectos:

- Disponer de tiempo para estar con los hijos, a fin de:
  – *Hablar con cada hijo.* Hablar y escuchar cuidadosamente son dos destrezas que juegan un papel muy importante en el éxito escolar de los hijos. Por ejemplo, los estudiantes que escuchan poca conversación, o a los que no se les alienta a hablar y participar, suelen tener problemas al aprender a leer, lo cual puede causarles retrasos en su desarrollo escolar. Además, los que no han aprendido a escuchar atentamente, frecuentemente tienen problemas al seguir instrucciones o prestar atención en clase. También es muy importante que los padres demuestren que les interesa lo que cada hijo dice y piensa.
  – *Fomentar juegos y actividades* en las que confluyan intereses y aficiones comunes de padres e hijos. Aquí pueden contemplarse numerosas posibilidades, como cantar juntos, recitar poesías, jugar al ajedrez o con juegos de construcción, ver juntos la televisión o determinas películas en las que se establezcan coloquios destinados a la adquisición de criterio propio y al propio entretenimiento, utilizar conjuntamente el ordenador…
  – *Ayudar a cada uno en sus problemas y necesidades.*
  – Hacerles ver que estudiar y aprender no constituye un castigo, sino un *premio.*
  – *Ayudarles a que confluyan sus intereses con los valores objetivos* para la adquisición de los hábitos necesarios (de trabajo, orden, esfuerzo, responsabilidad, constancia…).
- *Resultados y recompensas.* Conviene recompensar de alguna manera los esfuerzos realizados por nuestros hijos, principalmente con alabanzas y mensajes positivos, y nunca de forma gratuita, para evitar que pierdan su valor de refuerzo. Las recompensas asociadas a la consecución de algo material tangible han de ser excepcionales.
- *Subdividir las tareas.* A veces los trabajos son demasiado largos y al estudiante le cuesta mucho visualizar el final, especialmente si es muy pequeño. El hecho de dividir una tarea en varias partes permite que vayan viendo alicientes que suponen un estímulo y una motivación para alcanzar la meta final, que es terminar la actividad. Por ejemplo, si uno de los hijos tiene problemas con las multiplicaciones y debe hacer 20 para dentro de dos días, se le puede dividir la tarea de forma que haga diez cada día, concretamente cinco al empezar a estudiar y cinco, justo antes de

facebook.com/gabriel.garciagarcia.9256

terminar. A sus ojos serán tandas de cinco multiplicaciones, que son mucho más asumibles que una sola de 20. Además, en este punto es necesario reforzarle cada vez que termine una sub-tarea, esto le motivará y hará que tenga una mayor predisposición para seguir trabajando.

- *Interés de los padres en el aprendizaje.* Los hijos están más motivados si los padres se interesan por los temas que están estudiando y no solo por los resultados del rendimiento escolar.
- *Destacar los logros* que van obteniendo, y manifestar interés por sus estudios y trabajos.
- *Crear un clima familiar* favorable hacia el aprendizaje y, particularmente, hacia la lectura. Para ello es conveniente:
  – *Exigir* de modo razonable, objetivo y personalizado. En consecuencia, los padres no han de quejarse de su trabajo.
  – *Estar disponibles* para cuanto se relacione con su estudio, pero no hacerles los trabajos.
  – *Interesarse por las estrategias y modos de aprendizaje* que emplea cada uno.
  – *Repasar la agenda escolar* de cada hijo y ayudarle a utilizarla bien.
  – *Conocer los objetivos académicos* del curso y de cada asignatura.
- *Estado físico y emocional.* El cansancio, la ansiedad y los problemas personales influyen negativamente en la concentración y motivación. Es necesario que los padres conozcan en qué situación se encuentran sus hijos, si su interés por el estudio decae de forma anómala, y actuar en consecuencia.

facebook.com/gabriel.garciagarcia.9256

Facilitar técnicas de aprendizaje[2]

Las estrategias de aprendizaje son imprescindibles en todas las tareas relacionadas con el estudio y el procesamiento de la información: comprensión, retención, recuperación… Existen numerosas técnicas de aprendizaje, algunas sirven para finalidades muy específicas (por ejemplo, memorizar nombres de ríos), pero otras son herramientas de utilidad para cualquier ámbito del saber. A medida que nuestros hijos vayan superando los distintos niveles escolares, será indispensable que conozcan y dominen técnicas básicas de aprendizaje.

Pero, antes que nada, lo más importante sobre este aspecto consiste en encontrar la técnica adecuada para optimizar el tiempo y mejorar el rendimiento. De entre todas las existentes, es importante descubrir cuál es la mejor en cada caso. Algunas personas rinden más haciendo esquemas porque organizan de una manera más visual la información, otros prefieren hacer un resumen que reduce la información, adaptándola a su forma de expresarse, y hay quien prefiere la pura memorización de todo el contenido, porque tiene esa capacidad. También nos encontramos con quienes adquieren mejor los conocimientos elaborando preguntas del tema y contestándolas, o se sirven de reglas nemotécnicas, o utilizan información visual (vídeos)… Nuestro objetivo consiste en ayudar a descubrir cuál es la más adecuada para cada uno de nuestros hijos. Con un

hábito de estudio bien definido y la técnica más ajustada a cada uno, el rendimiento crecerá exponencialmente, y el fracaso del hábito de estudio se hace más improbable.

Las estrategias más importantes en las que puede ayudar los padres son:

- *Planificar el tiempo.* Para ello, es necesario *establecer un horario* para los deberes y estudios. Esto le ayudará a desarrollar la disciplina y responsabilidad, de forma que no piensen «tengo todo el día para hacerlo», sino que entiendan que es en ese momento cuando corresponde hacerlo. Es muy útil diseñar un calendario donde se marquen las fechas de los exámenes o de los trabajos que han de realizar, para repartir el esfuerzo de manera proporcional en cada uno de los días hasta la fecha límite.
- *Lectura comprensiva del texto*. Se leerá tantas veces como haga falta hasta conseguir un nivel satisfactorio de comprensión de la información. En numerosas ocasiones será necesaria la utilización de un diccionario para tener una comprensión correcta de los términos que aparecen en el texto y de su contenido informativo.
- *Atención a los apuntes*. Tomar apuntes exige una tarea de atención y síntesis que puede facilitar mucho el estudio. Hay que ayudarles a identificar las ideas principales que se traten en clase, así como los datos concretos que requieran memorización. También es aconsejable recordarles que les será más fácil si incluyen títulos y apartados o si utilizan sus propias abreviaturas.
- *Subrayar las ideas más importantes***.** Se marcarán o resaltarán (con bolígrafo, lápiz, rotulador o marcador fluorescente si se trabaja con papel, o del modo propio si se hace con ordenador), las palabras o frases más significativas de las ideas básicas del texto.
- *Animarles a realizar resúmenes*. Es importante que sepan sintetizar y ordenar sus ideas, ya que esto les será muy útil a la hora de expresar lo aprendido en un examen.
- *Descubrirles herramientas como los esquemas o mapas conceptuales*. Son muy útiles a la hora de procesar la materia de estudio y ayudan a su comprensión y posterior memorización. Para su elaboración se hará una selección y se extraerán las ideas que se consideren más importantes. Saber distinguir las ideas básicas de las secundarias no es una tarea sencilla y nuestros hijos solo lo conseguirán con la práctica. A pesar de la dificultad inicial que supone hacer el esquema, más tarde le será de gran ayuda a la hora de retener y recuperar la información.
- *Memorizar la información.* Se almacenará en la memoria el resumen o esquema elaborado. La asociación o relación de ideas es un recurso muy útil para retener información, sobre todo si se trata de un listado de palabras.
- *Repasar y repasar*. Es una máxima que repetimos para que quede clara su importancia, y porque es tan necesario hacerlo con los apuntes que se han tomado en clase, como con los ejercicios realizados, con los trabajos que hay que entregar y, por supuesto, con todo aquello que se ha estudiado para un examen. Repasar permitirá enmendar los errores a tiempo, y hará que los resultados sean mejores, puesto que exige un trabajo diario con las diferentes asignaturas.
- *Recuperar y reproducir la información almacenada.* Se hará tanto oralmente como

facebook.com/gabriel.garciagarcia.9256

por escrito. Nuestros hijos tienen que ser capaces de recordar la mayor parte del texto estudiado y de reproducir, en primer lugar, el esquema memorizado y, a partir de él, el resto de información relevante que proporcionaba ese texto. Este será también el procedimiento más adecuado a seguir en la realización de un examen, tanto oral como escrito.

- *Ayudarles a preparar los exámenes.* Lo ideal es que pregunten al profesor de qué tipo será el examen, y que no estudien a última hora. Si ponen en práctica los pasos dados hasta ahora, seguro que les será mucho más fácil. Durante la prueba es esencial que lean las preguntas con tranquilidad y contesten primero a las más fáciles. Si tienen alguna duda, que pregunten al profesor.
- *Animar a la lectura.* Lo más importante que los padres pueden hacer para ayudar a sus hijos a tener éxito en la escuela —y en la vida— es animarles a leer, ya que les ayudará a superarse en todas sus materias. Más aún, es la clave para el aprendizaje de toda la vida. Comprobemos que el material de lectura es el adecuado para su edad y sus gustos.

Colaborar activamente con el Centro Educativo de sus hijos

- *Informarse sobre lo que ofrece la escuela*. Hay que leer la información que la escuela envía a los hogares, y hablar con otros padres de familia para saber qué programas ofrece. Es posible que haya una actividad de música, equipos de deportes o programas de tutoría que pueden beneficiar a los hijos.
- *Asistir sistemáticamente a las entrevistas con el preceptor o tutor de su hijo.*
  – Tan pronto como comience el año escolar, se ha de buscar la manera de reunirse con el tutor de cada hijo, e informarle de que desean ser asesorados por él para poder ayudarle a aprender.
  – Así mismo, se le debe decir con claridad al tutor que, si surge algún problema, desean saberlo inmediatamente. Por eso es necesario mantenerse en contacto con él durante todo el año escolar, al menos una vez cada trimestre.
  – También se debe solicitar una entrevista o reunión en cualquier momento durante el año, si es necesario o se considera oportuno.
  – Es muy conveniente que asistan a todas las entrevistas los dos cónyuges, y no uno solo.
  – Si algo les preocupa acerca del aprendizaje o comportamiento de algún hijo, deben solicitar del tutor el correspondiente asesoramiento. En concreto: si algún hijo se está rezagando, hay que consultar sobre lo que pueden hacer los padres o el Centro para ayudarle. Es importante actuar oportunamente antes de que se retrase demasiado.
  – Por último, deben leer los informes escolares de su rendimiento académico.
- *Saber "quién es quién" en el colegio de sus hijos*. En él hay muchas personas dedicadas a su educación. Conviene hacer una lista sobre el personal docente y administrativo, así como de las organizaciones existentes.

facebook.com/gabriel.garciagarcia.9256

- *Asistir a las reuniones que convoque el colegio*. Las escuelas, por lo regular, ofrecen anualmente tres reuniones, así como conferencias u otros eventos para los padres. En ellas aprenderán cómo funciona el centro educativo, y otros aspectos que les ayudarán en la educación de sus hijos. Conviene que asista el matrimonio, no solo uno de los dos. Estas reuniones les brindará una buena oportunidad de hablar con otros padres y de trabajar juntos para mejorar el Centro.
- *Participar en actividades que ofrece la institución.* Los profesores aprecian mucho que los padres ayuden en las instituciones educativas. Los padres pueden contribuir de muchas maneras. Por ejemplo, ofreciendo su colaboración como voluntarios en las clases de sus hijos, o en la biblioteca, o trayendo comida para algún evento escolar…

3. Estrategias para formar en valores

La expresión ética constituye el culmen de la fase práctica del pensar. Se refiere al modo de ser, de vivir y de convivir, es decir, a nuestra forma de conducirnos o comportarnos. Hace referencia, pues, al mundo de los valores, actitudes y, en última instancia, virtudes que una persona ejercita, o lo que es igual, a la vivencia del bien objetivo que hacemos de modo habitual, tanto para nuestro mejoramiento como personas cuanto para el mejoramiento de los demás. Se hace necesario, pues, hablar de los valores y virtudes, así como de las técnicas y medios para su apropiación y práctica.

facebook.com/gabriel.garciagarcia.9256

Qué son los valores

El bien, como la verdad y la belleza, radica en la realidad, en los seres y hechos particulares. Corresponde a la persona captar el bien existente en la realidad (valor) y, una vez captado, participar en ello, viviéndolo y actuándolo (virtud). Para ello es necesario tener en cuenta que la persona misma es una realidad, de la que surgen una serie de valores que solo pertenecen a ella, como el compañerismo, la amistad, la generosidad, la lealtad, etc. De ahí que los valores vividos en la interioridad de la persona enlazan con la dignidad propia de los seres personales (Bernardo-Javaloyes-Calderero, 2009: 222-228).

Los valores, pues, se refieren a los aspectos positivos de los bienes y por ello son «objetivamente apreciables», «dignos de aprecio», merecedores de estima. De esta forma, los valores se refieren al hecho de "entender" lo que de bueno tiene la realidad, por lo que pertenecen al ámbito de la inteligencia; ahora bien, yo puedo entender que es bueno ser puntual, pero no practicarlo, aun a sabiendas de que hago mal. Así pues, será la voluntad la encargada de poner en práctica los valores que le presenta la inteligencia: en esto consisten las virtudes que, en este sentido, podrían definirse como "la realización de los valores". Una virtud es, pues, un valor practicado, actuado. Si lo propio de los valores son los pensamientos, lo propio de las virtudes son los actos, cuya repetición origina un hábito.

Objetividad de los valores

De acuerdo con Barraca (2000: 31-347), el fundamento del conocimiento del valor se halla en la misma realidad. Es decir, en la verdad, en la conformidad con el ser. Por eso, se afirma que los valores son, de algún modo, «perennes», en el sentido de que no cambian en sí mismos, en cuanto tales. Cambia, es verdad, nuestra percepción de ellos. Así, en ciertas épocas, lugares, culturas, la percepción de los valores ha sido distinta a otras. La misma persona, incluso, puede percibir los valores de un modo distinto en un momento u otro de su vida. Pero esto no implica que los valores en sí mismos cambien (que los que hoy son valores dejen de serlo mañana, o que los que hoy no lo son lleguen a ser valores por el paso del tiempo), ni tampoco que cambie nuestra forma fundamental de conocerlos.

El conocimiento de los valores tiene una doble dimensión, objetiva y subjetiva. Debido a la dimensión subjetiva de todo acto de conocer humano, nuestro conocimiento de los valores —y de toda otra realidad—, responde a nuestro propio ser personal, que está sometido a múltiples condiciones que influyen en nuestro conocimiento (como nuestra mayor o menor inteligencia, la mayor o menor formación de nuestra conciencia, nuestra cultura, las estructuras sociales en las que vivimos, la historia, etc.). Nuestro conocimiento humano, siendo auténtico y verdadero, no es absoluto; así, en determinado momento, podemos equivocarnos en relación con el conocimiento de algún valor, como también podemos progresar en ese conocimiento. Pero el valor en sí no cambia como tal, porque responde a la esencia o naturaleza del hombre, no a su contingencia. Lo verdadero, lo justo, lo bello en el hombre, son valores humanos hoy, y lo serán siempre, porque mientras el hombre sea hombre estas cualidades responderán a la perfección objetiva de su naturaleza, a su bien.

facebook.com/gabriel.garciagarcia.9256

Las leyes de los valores

Nos parecen muy sugerentes los principios que propone Barraca al respecto (2000: 66 y ss.). De ellos entresacamos las ideas que nos parecen más relevantes:

- *«Los valores poseen poder de atracción.* El hombre es un ser atraído por los valores. Pero los valores atraen, no arrastran. Podemos responder o no a su apelación o invitación. La participación auténtica o plena en los valores requiere siempre de la libertad.
- *Los valores presentan polaridad*. Por cada valor, hay un antivalor: placer-dolor, belleza-fealdad, justicia-injusticia, verdad-mentira, etc. No es posible tener lo mismo por valor y antivalor al mismo tiempo.
- *Para superar un antivalor debe hacerse por elevación*, o sea practicando el valor contrario. La injusticia solo se vence con la justicia, la mentira con la verdad, etc.
- *La participación en valores tiene unos ritmos* (…). Por ejemplo, el valor de la amistad suele requerir un tiempo de trato, etc.

• *La participación en los valores exige generosidad* (…), precisa entrega, desinterés, apertura, donación (…)».

Educación en valores

A continuación, indicamos un puñado de consejos que pueden ayudar en este sentido:

- Que los educadores tengan claros qué valores son permanentes o universales. Y conseguir que los alumnos o hijos se adhieran libremente a ellos.
- Que los alumnos o hijos entiendan en qué consiste cada valor.
- Hacerles ver, con ejemplos concretos, que muchas cosas que a ellos "les vale" son contravalores, es decir, degradan a la persona (alcohol, drogas, falta de fortaleza...).
- Evitar sermoneos y adoctrinamientos. Los valores no se "predican" ni se imponen: se descubren, se entienden, se aprenden, mediante una adhesión libre y responsable a ellos. Para ello, conviene ayudarles a que descubran lo que "vale" cada valor.
- Que se utilicen técnicas como el modelado[3], el coloquio, el *role-playing*, etc., para su conocimiento y adhesión.
- Algunos medios de educar en valores son: el ejemplo y modelado de profesores y padres, la creación de "ámbitos de encuentro" en los que el alumno los descubre e integra libremente, los debates, los comentarios (de libros, de películas, de programas de TV…), los diálogos, etc.

Condiciones para educar en valores

- Unión, esfuerzo conjunto de todos los educadores (profesores y padres). Evitar contradicciones.
- Entusiasmar con ellos: vivirlos, asumirlos, amarlos.
- Comunicarlos de modo interpersonal, confiado y positivo.
- Descubrir los que se comparten para poder proponer, desde ellos, la participación en otros.

Relación de valores-virtudes permanentes y universales

(Ver *tabla 15*)

Tabla 15: valores universales

Tipos de valores	**Ejemplos de valores concretos**
Valores vitales	Salud. Fuerza. Desarrollo y coordinación psicomotriz.
Valores estéticos	Sentido estético. Buen gusto.

facebook.com/gabriel.garciagarcia.9256

Valores técnicos	Actitud utilitaria. Eficacia.
Valores intelectuales	Conocimientos. Agudeza mental. Hábitos de estudio (especialmente atención, observación, lectura, organización, reflexión y síntesis). Claridad de expresión. Adhesión a la verdad y tolerancia en las opiniones.
Valores prudenciales	Optimismo. Predicción. Precaución. Obediencia. Docilidad. Iniciativa. Audacia en los proyectos.
Valores sociales	Respeto a los derechos humanos (a la vida, a la integridad física y mental, al honor, etc.). Respeto a los derechos de Dios (libertad religiosa). Sociabilidad. Subordinación a la ley y a la autoridad. Sinceridad. Veracidad. Claridad. Delicadeza. Amabilidad. Confianza en los demás. Generosidad. Agradecimiento. Compañerismo. Amistad. Lealtad. Trabajo.
Valores individuales	Magnanimidad. Aspiración a cosas difíciles. Esfuerzo. Lucha interior. Perseverancia. Constancia. Paciencia. Serenidad. Alegría. Reciedumbre. Dominio de sí mismo. Valentía. Audacia en el obrar. Sobriedad. Austeridad. Sencillez. Tolerancia. Modestia. Humildad. Ornato. Decoro. Sentido de la belleza.
Valores religiosos (para los creyentes)	Hábitos específicamente religiosos. Hábitos de motivación religiosa.

facebook.com/gabriel.garciagarcia.9256

Importancia de las obras incidentales en la educación de valores y virtudes

García Hoz (1993: 138-167), denomina *Obra Incidental* a todo acto momentáneo que contribuye a la formación de la persona; por ejemplo, hacer una pregunta al profesor, colocar bien una silla, etc. En la vida colegial cumplen dos funciones básicas:

a) La formación y refuerzo de un ambiente educativo adecuado (uso adecuado de objetos, trato cordial, porte personal...).
b) La formación de hábitos para la vida diaria (orden, cuidado de las cosas...).

Seguidamente se expone una pequeña *relación de Obras Incidentales* obtenidas mediante la investigación, cuyo uso habitual es de enorme eficacia[4]:

- Guardar el material cuando se haya terminado de trabajar.
- Ser puntuales. Justificar las faltas.
- Evitar las palabras malsonantes o chabacanas.
- Respetar el turno de palabra. Levantar la mano, o hacer otra señal convenida, para indicar que se quiere hablar en clase.
- Tirar los papeles u objetos inútiles a la papelera, acercándose a ella.
- Ser correctos y amables en el trato personal.
- Hablar sin gritar.

- Adoptar posturas correctas en clase, vestíbulos y pasillos...
- Al terminar la jornada, dejar la clase ordenada (sillas, papeles, etc.) para facilitar el trabajo al personal de la limpieza.
- Pedir perdón cuando haya habido algún error.
- Respetar y cuidar los árboles y plantas dentro del colegio y en el patio.
- Respetar los objetos ajenos, no usándolos sin permiso.
- Utilizar correctamente los cubiertos en la comida.

La formación ética a través de las áreas de enseñanza

Cualquier aprendizaje puede influir, directa o indirectamente, en todos los aspectos de la vida del hombre, y por tanto en su perfeccionamiento. Todo el mundo acepta que el aprendizaje de una materia contribuye tanto a la adquisición de conocimientos cuanto al desarrollo de la inteligencia; ahora bien, ¿contribuye también a la formación de los factores no cognoscitivos de la vida humana, y más concretamente a la formación ética?

En síntesis, puede afirmarse, siguiendo a García Hoz (1988: 59-73; 1995: 258-263), que la influencia de la enseñanza/aprendizaje de cualquier materia en la formación ética no se realiza porque en ella se "explique" sistemáticamente la moral —que será tarea específica del profesor de ética o religión—, sino que se trata de un influjo indirecto que nace porque cualquier aprendizaje humano desarrolla las funciones mentales comunes a todo saber y, por consiguiente, también al saber ético.

Por ejemplo: el esfuerzo por concentrar la atención al observar o leer; la constancia en el trabajo; la discriminación entre lo correcto y lo incorrecto, lo aceptable y lo rechazable, la verdad y el error; la práctica del orden tanto en lo que se refiere a las ideas como al trabajo, tiempo y material necesarios; la capacidad de síntesis que conduce a la sobriedad en tanto cualidad que nos impulsa a quedarnos con lo esencial, prescindiendo de lo que es superfluo; la claridad en la expresión verbal tanto para conocer una realidad objetiva cuanto para ver cómo piensa y es el sujeto que lo dice en relación con la sinceridad y el buen uso del lenguaje; el trabajo cooperativo mediante el que se desarrollan las virtudes sociales —justicia, generosidad, compañerismo, responsabilidad en la toma participada de decisiones...—, etc., son condiciones básicas para el comportamiento ético, y bastan para justificar la idea de que *cualquier enseñanza/ aprendizaje bien orientados estimulan y desarrollan la formación moral completa.*

facebook.com/gabriel.garciagarcia.9256

[1] En la elaboración de este capítulo se han tenido en cuenta, además de nuestras propias aportaciones y experiencias, las siguientes fuentes:

Departamento de Educación de los Estados Unidos (2005): *Cómo ayudar a su hijo a tener éxito en la escuela.* Oficina de Comunicaciones y Relaciones Comunitarias, Education Publications Center, Washington.

MAYENCO GUTIÉRREZ, L.: *Cómo estimularle en los estudios, en* Solohijos.com.

Equipo Superpadres: *Cómo enseñar a estudiar a tus hijos en 10 pasos,* en www.aulaplaneta.com

JAVALOYES, J. J., y ALCÁZAR, J. A. (2015): *La educación del trabajo.* Documento base. IDENTITAS, vol. 8.

[2] Conviene que los padres consulten los capítulos correspondientes a los distintos tipos de estrategias que se mencionan en este epígrafe: subrayado, síntesis, esquemas, etc.

[3] El modelado consiste en presentar, de modo atractivo, biografías, sucesos o hechos en los que se ha practicado determinado valor, así como las consecuencias positivas que ha producido.

[4] Puede verse una relación muy completa de Obras Incidentales en: GARCÍA HOZ., V. (dir.), 1995, Apéndice 4, citado en la bibliografía final.

facebook.com/gabriel.garciagarcia.9256

PARA CONCLUIR, NO OLVIDES QUE:

1. El alumno o hijo aprende más por lo que hace que por lo que oye. Y si utiliza los dos hemisferios cerebrales, mejor.
2. Cada uno ha de saber encontrar "su" propia estrategia en cada tarea, y autorregular su eficacia (metacognición).
3. El secreto de la mayoría de las estrategias radica en saber identificar las ideas principales.
4. Las estrategias de apoyo condicionan decisivamente el aprendizaje. No las minusvalores. La constancia puede más que la inteligencia.
5. Leer bien es la mejor garantía de la comprensión.
6. La memoria, como la inteligencia y la voluntad, no se gastan con su uso: por el contrario, se enriquecen.
7. La salsa del aprendizaje radica en la creatividad y en la transferencia de los conocimientos (analogías, comparaciones, fábulas, parábolas…).
8. Los exámenes pueden enseñar mucho si están bien formulados y corregidos: no desperdicies esta oportunidad.
9. Es muy importante que los padres estén en contacto con los profesores y tutores de sus hijos: se trata de un deber/derecho que no han de eludir.
10. Maestro, profesor, padre: ten muy presente que tu ejemplo —tu buen ejemplo— es la mejor estrategia para aprender a aprender… y a vivir.

facebook.com/gabriel.garciagarcia.9256

SI QUIERES SABER MÁS PUEDE LEER…

1. Sobre cerebro y educación:

– ENRIQUE R. MOROS CLARAMUNT, MARÍA LUISA MORO ESTEBAN, AMADEO MUNTANÉ SÁNCHEZ (2008): *El cerebro: lo neurológico y lo trascendental.* Pamplona. EUNSA.
– SARAH-JAYNE BLAKEMORE, UTA FRITH (2007): *Cómo aprende el cerebro: las claves para la educación.* GBS.
– BENJAMIN K. BERGEN (2013): *El Cerebro y el lenguaje* 2013. RBA.
– IGNACIO MORGADO (2014): *Aprender, recordar y olvidar. Claves cerebrales de la memoria y la educación.* Barcelona. Ariel.

2. Sobre metacognición en general:

– BERNARDO, J. (2011*): Enseñar hoy. Didáctica básica para profesores,* capítulo 2. Madrid. Síntesis.
– MATEOS, M. (2002): *Metacognición y educación*. Edit. AIQUE.
– BURON, J. (1993): *Enseñar a aprender*. *Introducción a la metacognición.* Mensajero. Bilbao.

3. Sobre estrategias de aprendizaje en general

– BADIA, ANTONI (coordinador), *ÁLVAREZ, IBIS M.*, REYES CARRETERO, MARÍA LIESA, EVA BECERRIL, LORENA (2012): *Estrategias y competencias de aprendizaje en educación.* Madrid. Síntesis.
– GALLEGO CODES, J. (2002): *Enseñar con estrategias: desarrollo de habilidades en el aprendizaje escolar*. Madrid. Pirámide.
– HUNT, T. (1997): *Desarrolla tu capacidad de aprender: La respuesta a los desafíos de la era de la Información*. Barcelona. Urano.

4. Sobre atención y metaatención

– VALLÉ ARÁNDIGA, A. (2009*):* Atender para aprender. Valencia. PROMOLIBRO.
– VALLÉ ARÁNDIGA, A. (2009*): Metaatención 1 Proesmeta (1.*º y 2.º ciclos de Primaria). Valencia. PROMOLIBRO.

facebook.com/gabriel.garciagarcia.9256

– VALLÉ ARÁNDIGA, A. (2009*): Metaatención 2 Proesmeta (2.º* y 3.º ciclos de Primaria). Valencia. PROMOLIBRO.
– GOLEMAN, D. (2013): *Focus. Desarrolla la atención para alcanzar la excelencia.* Kairós.

5. Sobre memoria y metamemoria

– VALLÉ ARÁNDIGA, A. (2000*):* Memoria comprensiva 1. Valencia. PROMOLIBRO.
– VALLÉ ARÁNDIGA, A. (2000*):* Memoria comprensiva 2. Valencia. PROMOLIBRO.
– VALLÉ ARÁNDIGA, A. (1998*): metamemoria 1 (1.º* y 2.º ciclos de Primaria). Valencia. PROMOLIBRO.
– VALLÉ ARÁNDIGA, A. (1998*): metamemoria 2 (2.º* y 3.º *ciclos de Primaria).* Valencia. PROMOLIBRO.

6. Sobre comprensión y metacomprensión

– ANAYA NIETO, D. (2005): "Sobre la mejora de la metacomprensión, la comprensión lectora y el rendimiento académico", en *Revista de Educación*, núm. 337 pp. 281-294.
– Ver bibliografía sobre lectura y metalectura citada a continuación.

7. Sobre lectura y metalectura

– JAUME GUILERA Y EVA RUBIO (201): ¿Por qué mi hijo no lee bien? Madrid. Mentelex.
– EQUIPO SUPERPADRES: *Cómo enseñar a estudiar a tus hijos en 10 pasos*, en www.aulaplaneta.com.
– LUCEÑO CAMPOS, J. L. (2000): *La comprensión lectora en Primaria y Secundaria. Estrategias psicopedagógicas.* Madrid. Universitas.
– GONZÁLEZ FERNÁNDEZ, A. (2014): *Estrategias de comprensión lectora.* Madrid. Síntesis.
– VALLÉ ARÁNDIGA, A. (2008*): Metacomprensión lectora,* Valencia. PROMOLIBRO.

8. Sobre creatividad

– MENCHÉN BELLÓN, F. (2005): *Descubrir la creatividad. Desaprender para volver a aprender.* Madrid. Pirámide.
– BETANCOURT, J. Y VALADEZ, M. D. (2000): *Atmósferas creativas: juega, piensa y crea.* Ed. Manual Moderno.
– FEZLER, W. (1991): *Imágenes creativas.* Martínez Roca. Barcelona.

9. Sobre mapas conceptuales

facebook.com/gabriel.garciagarcia.9256

– OCAÑA, A. (2005) Aprender a aprender estrategias y mapas conceptuales para estudiantes. Madrid, CCS.
– ONTORIA A. y otros autores (2001): *Mapas Conceptuales.* Madrid. Narcea.
– REFERENCIAS DE PÁGINAS WEB con programas para la elaboración de Mapas Conceptuales:

• *HIMC Cmap Tools* es un programa libre que permite construir mapas conceptuales con suma facilidad (http://cmap.ihmc.us/download/).

• *Concept Draw. Mind Map* es un programa que permite construir todo tipo de figuras y mapas conceptuales. Partiendo de figuras sencillas, podemos llegar a elaborar mapas muy complejos (www.conceptdraw.com/en/products/mindmap/).

• *Decisión Explorer* es un programa que permite crear y reconstruir mapas conceptuales de una manera sencilla, por lo que es especialmente útil en situaciones en las que se quiere realizar "lluvia de ideas" (www.banxia.com/demain.html).

9. Sobre mapas mentales

– BUZAN, T. (2013): *Cómo crear mapas mentales.* Madrid. Urano.
– ONTORIA, A.; GONZÁLEZ, J. P. R. Y LUQUE, A. DE (2003) *Aprender con mapas mentales. Una estrategia para pensar y estudiar*. Madrid. Narcea.
– *Mind Manager* es un programa para elaborar "mapas mentales" según la propuesta de Buz y Buz (1996). Se puede descargar una versión de prueba en la siguiente dirección: (http://members.aol.com/mrmrtipper/mmindex.htm)

10. Sobre las TIC aplicadas a la educación

– AREA, M. (coord) (2001): *Educar en la sociedad de la información.* Bilbao. Desclée.
– MARQUÉS, P. (2000): "El Impacto de la Sociedad dela Información en el Mundo Educativo" (http://www.pangea.org/peremarques/impacto.htm).
– CASTAÑO, C. *et al.* (2008): *Prácticas Educativas en entornos Web 2.0.* Madrid. Síntesis. Madrid.
– ADÈS, J. Y LEJOYEUX, M. (2003): *Las nuevas adicciones, Internet, juego, deporte, compras, trabajo, dinero*. Barcelona. Kairós.

facebook.com/gabriel.garciagarcia.9256

CITAS BIBLIOGRÁFICAS

AA. VV. (1973): *Programa paralelo de creatividad*. Madrid. Santillana.

ADÈS, J. Y LEJOYEUX, M. (2003): *Las nuevas adicciones Internet, juego, deporte, compras, trabajo, dinero*. Barcelona, Kairós.

AREA, M. (coord.) (2001): Educar en la sociedad de la información. Bilbao. Desclée.

BALLESTEROS DE LA PUERTA, J. (2002): *El puzzle. descubre el comunicador que llevas dentro*. Madrid. Temas de Hoy.

BARRACA, JAVIER. (2000): *La clave de los valores. Fundamentos y aplicaciones*. Madrid. Unión Editorial.

BELTRÁN, J. A. (1993). *Procesos, estrategias y técnicas de aprendizaje*. Madrid. Síntesis.

— y BUENO ÁLVAREZ, J.A. (1995): *Psicología de la educación.* Marcombo, S. A.

BERNARD, J. A. (1995): *Estrategias de estudio en la universidad*. Madrid. Síntesis.

BERNARDO, J. (2004): *Técnicas y recursos para motivar a los alumnos*. Madrid. Rialp. 5.ª edición.

— (2007): *Estrategias de aprendizaje".* Madrid. Rialp. 2.ª edición.

— CALDERERO, J. F. y JAVALOYES, J. (2009): *Cómo personalizar la educación. Una solución de futuro.* Narcea. Madrid. 2.ª edición.

— (coord.) y otros (2011): *Educación Personalizada: principios, técnicas y recursos.* Madrid. Síntesis-UNIR.

— (2011): *Enseñar hoy.* Madrid. Síntesis-UNIR.

BURON, J. (1993): *Enseñar a aprender*. *Introducción a la metacognición.* Mensajero. Bilbao.

BUZAN, T. (1998): *Cómo utilizar su mente.* Deusto. Bilbao.

CASTAÑO, C. et al. (2008): *Prácticas Educativas en entornos Web 2.0.* Madrid. Síntesis.

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN DE LOS ESTADOS UNIDOS (2005): *Cómo ayudar a su hijo a tener éxito en la escuela.* Washington. Oficina de Comunicaciones y Relaciones Comunitarias, Education Publications Center.

facebook.com/gabriel.garciagarcia.9256

EQUIPO SUPERPADRES: *Cómo enseñar a estudiar a tus hijos en 10 pasos*, en www.aulaplaneta.com

FEZLER, W. (1991): *Imágenes creativas.* Barcelona. Martínez Roca.

FLAVELL Y WELLMAN (1977): *Metamemory,* en R. KAIL y J. Hagen (EDIS), *Perspectives on the development of memory and cognition.* Erlbaum. Hillsdale.

GALLEGO CODES, J. (2001): *Enseñar a pensar en la escuela.* Madrid. Pirámide.

GARCÍA HOZ, V. (1988): "La práctica de la Educación Personalizada", en *Tratado de la Educación Personalizada,* vol. 6. Madrid. Rialp.

— (1993): "Introducción general a una Pedagogía de la persona", en *Tratado de la Educación Personalizada,* vol. 1. Madrid. Rialp.

— (1995): "Del fin a los objetivos de la Educación Personalizada", en *Tratado de la Educación Personalizada,* vol. 3. Madrid. Rialp.

GARNER, R (1981): "Monitoring of passage inconsistency among poor comprehenders: A preliminary test of the 'piecemeal processing' explanation", en *Journal of Educational Research*, n.º 74.

HUNT, T. (1997): *Desarrolla tu capacidad de aprender: La respuesta a los desafíos de la era de la Información*. Barcelona. Urano.

ILLUECA VALERO, L., (1966): *Los padres y la formación de los hijos hijos.* Bilbao. Editorial Gráficas Ellacuri.

JAVALOYES, J. J., y ALCÁZAR, J.A. (2015)*: La educación del trabajo*. Documento base. IDENTITAS, vol. 8.

KINTSCH, W. y van DIJK, T. A. (1978): "Toward a model of tetx comprehension and production", en *Psychological Rewiew.*

MARQUÉS, P. (2000): "El Impacto de la Sociedad de la Información en el Mundo Educativo, en http://www.pangea.org/peremarques/impacto.htm [consulta: 18 de agosto de 2015]

MAYENCO GUTIÉRREZ, L.: *Cómo estimularle en los estudios, en* solohijos.com

MÜLLER, F. J.: "Maritain y Einstein", en Revista *'Notas y Documentos'*, de 9-10 de 1987, edición latinoamericana de *'Notes et Documents'* del Instituto Internacional Jacques Maritain de Roma.

ONTORIA, A. y otros (1999): *Potenciar la capacidad de aprender y pensar.* Madrid. Narcea.

PHILIPPE, JACQUES (2008): *Llamados a la vida*. Madrid. Rialp.

POZO PARDO, A. del (1982): *La didáctica hoy.* Burgos. Santiago Rodríguez.

SALAS PARRILLA, M. (1999): *Técnicas de estudio para Secundaria y Universidad.* Madrid. Alianza Editorial.

facebook.com/gabriel.garciagarcia.9256

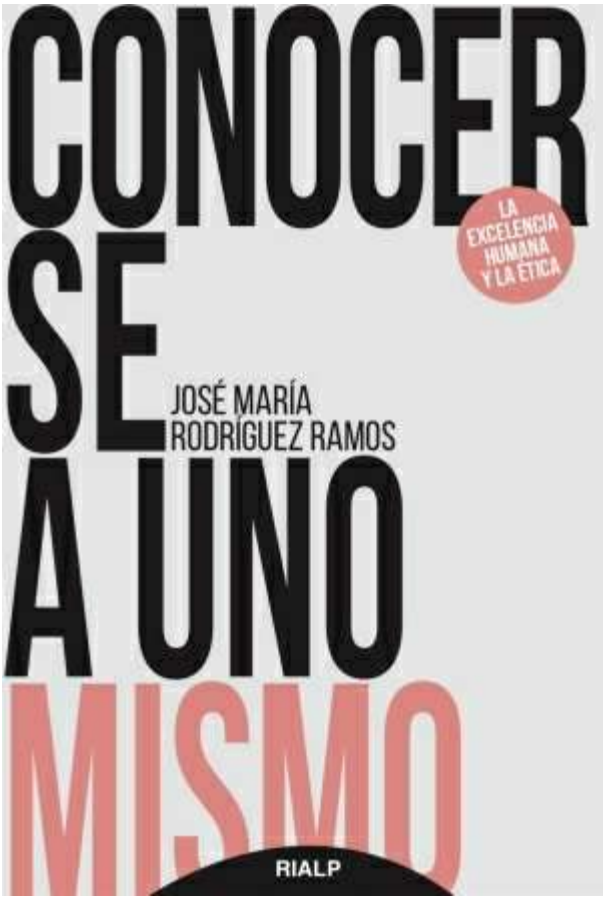
TORRANCE y otros (1980): *La enseñanza creativa.* Madrid. Aula XXI. Educación abierta/Santillana.

VALLEJO-NÁJERA, J. A. (1994): *Aprender a hablar en público hoy*. Barcelona: Planeta.

facebook.com/gabriel.garciagarcia.9256

JOSÉ BERNARDO CARRASCO es doctor en Pedagogía, y ha sido profesor y directivo de centros educativos de enseñanza superior y universitaria. Ha dirigido varios másters y cursos para directores, profesores y padres de alumnos, tanto en España como en el extranjero, y es autor de varios libros sobre temas educativos. Ha sido Asesor Pedagógico de la UNIR. En la actualidad colabora con IDENTITAS e imparte sesiones de formación docente en varios países del mundo.

facebook.com/gabriel.garciagarcia.9256



facebook.com/gabriel.garciagarcia.9256

Conocerse a uno mismo

Rodríguez Ramos, José María

9788432148842

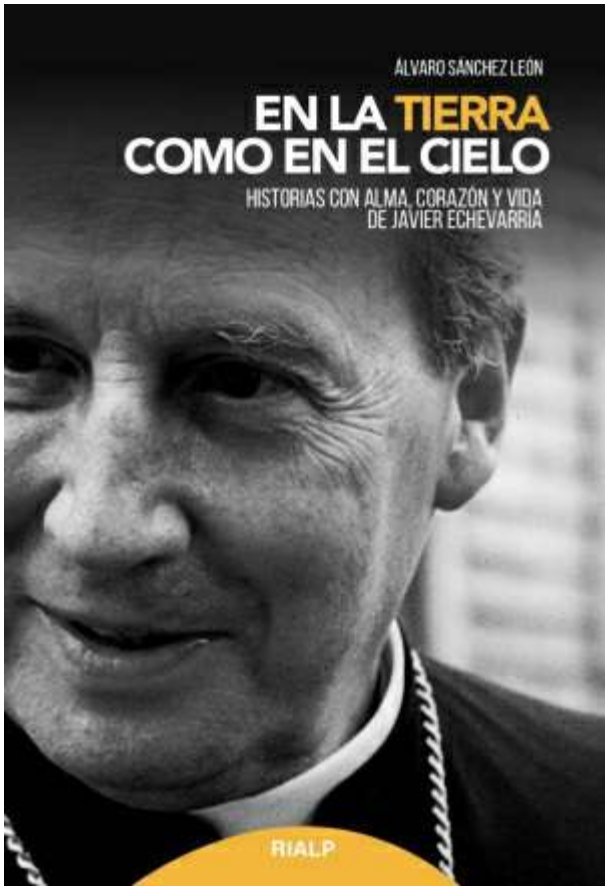
168 Páginas

Cómpralo y empieza a leer

Sophie Scholl y sus amigos de la resistencia clandestina al nazismo, el doctor Stockmann y la ceguera de sus conciudadanos, Ben-Hur y su deseo de venganza, Adolf Eichmann y su obsesión con el deber... ¿Qué tienen en común estos personajes, reales y ficticios? Todos, en mayor o menor grado, se vieron ante verdaderas pruebas de fuego éticas. Y actuaron de acuerdo con lo que tenían dentro de sí. Algunos de ellos nos legaron preciosos ejemplos de integridad, mientras que las acciones de otros tuvieron consecuencias catastróficas. Es difícil actuar éticamente sin conocimiento propio. Quien no sabe quién es, no sabrá lo que es bueno ni para sí ni para los demás. El hábito de la reflexión nos lleva a conocer las propias inclinaciones, cultivar las virtudes y, principalmente, formar la propia conciencia, a fin de que nuestra vida se guíe por lo que es correcto, cueste lo que cueste.

Cómpralo y empieza a leer

facebook.com/gabriel.garciagarcia.9256



facebook.com/gabriel.garciagarcia.9256

En la tierra como en el cielo

Sánchez León, Álvaro

9788432149511

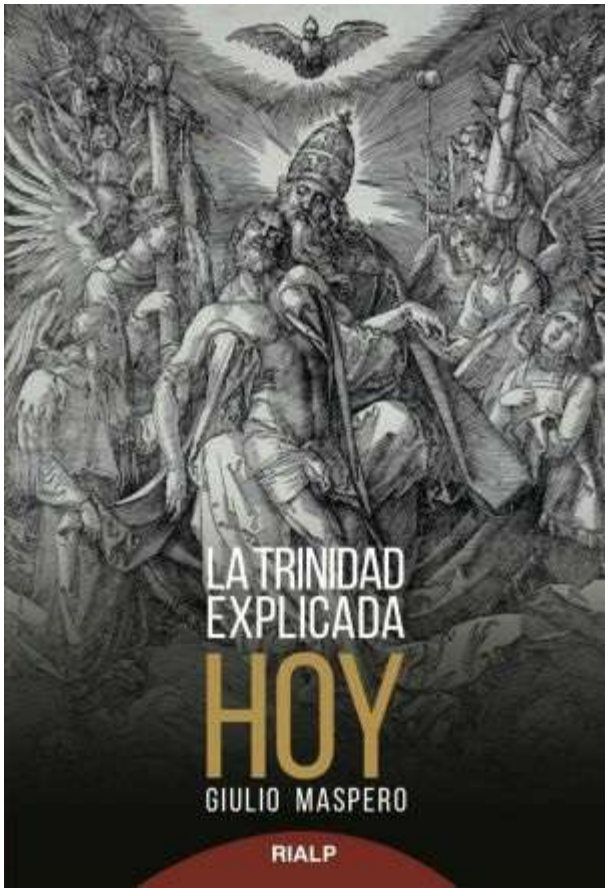
392 Páginas

Cómpralo y empieza a leer

El 12 de diciembre de 2016 murió en Roma Javier Echevarría. Esa noche fue trending topic. Era el tercer hombre al frente del Opus Dei. A los 84 años, el obispo español dejaba la tierra después de sembrar a su alrededor una sensación como de cosas de cielo. Menos de 365 días después de su fallecimiento, 45 de las personas que más convivieron con él, hablan en directo de su alma, su corazón y su vida. Sin trampa ni cartón.Este libro no es una biografía, ni una semblanza, ni un perfil, ni un estudio histórico. No es, sobre todo, una hagiografía… Es un collage periodístico que ilustra, en visión panorámica, las claves de una buena persona, que se implicó en mejorar nuestro mundo contemporáneo.

Cómpralo y empieza a leer

facebook.com/gabriel.garciagarcia.9256



facebook.com/gabriel.garciagarcia.9256

La Trinidad explicada hoy

Maspero, Giulio
9788432148873
118 Páginas

Cómpralo y empieza a leer

Conocer a Dios, asomarse a su intimidad, encamina derechamente al hombre hacia un misterio sublime, el más importante del dogma cristiano: Dios es uno y trino, tres personas en un solo Dios. El hombre, durante siglos, ha entrado de puntillas a analizar este misterio, mediante la piedad y la teología, de la mano de lo revelado por el mismo Dios. Maspero ofrece aquí un valioso recorrido por la historia del dogma trinitario, vértice de toda la doctrina cristiana, que ayuda, en definitiva, a conocer la propia dignidad del ser humano.

Cómpralo y empieza a leer

facebook.com/gabriel.garciagarcia.9256

facebook.com/gabriel.garciagarcia.9256

Si tú me dices 'ven'

Seminckx, Stéphane
9788432149276
128 Páginas

Cómpralo y empieza a leer

Si tú me dices "ven", lo dejo todo. Eso dice la canción, y eso sigue repitiendo el corazón humano, cada vez que se enamora: promete dejarlo todo, para siempre, y ser fiel en la salud y en la enfermedad... "hasta que la muerte nos separe". Pero hoy, ¿sigue siendo válido este mensaje? Muchos ven el ideal de formar una familia y mantenerse fiel hasta la muerte como un sueño ingenuo.Hace ahora 50 años, Pablo VI escribió un documento profético sobre el amor conyugal, la encíclica Humanae vitae que, junto a lo escrito por los últimos Papas, ofrece el mejor mapa para que ese sueño se convierta en realidad. Seminckx lo analiza con detalle, de modo breve y directo.

Cómpralo y empieza a leer

facebook.com/gabriel.garciagarcia.9256

facebook.com/gabriel.garciagarcia.9256

Naturaleza creativa

Novo, Javier

9788432149177

196 Páginas

Cómpralo y empieza a leer

No terminamos de sentirnos completamente a gusto en este cosmos, ya que no nos resulta fácil reconocer la verdad que se esconde tras él, si es que hay alguna. Nuestra alianza con la Naturaleza parece rota. Quizá pueda reconstruirse, pero es claro que hay piezas que no encajan. Los autores investigan: cuando entramos en contacto con la Naturaleza, pronto entendemos que es posible dialogar con ella, para entender nuestro lugar en el cosmos, y quiénes somos realmente. Pero hay una oscuridad que oculta la verdad sobre nuestro universo, que ha sido la preocupación de científicos, artistas y filósofos de todos los tiempos. ¿Hasta dónde alcanzas sus certezas?

Cómpralo y empieza a leer

facebook.com/gabriel.garciagarcia.9256

Índice

PORTADA INTERIOR 2
CRÉDITOS 3
ÍNDICE 4
INTRODUCCIÓN 6
I. SABER APRENDER, SABER PENSAR Y UNIDAD DE LA PERSONA 8
1. La apertura a la realidad, base del pensamiento 8
2. Integración de conocimientos, criterio propio y unidad personal 9
II. ESTRATEGIAS PARA PERSONALIZAR EL APRENDIZAJE 11
1. Qué pretendemos 11
2. Tratar a cada uno como es 11
3. Qué son las estrategias de aprendizaje 12
4. Conectar todos los cables entre sí 12
5. Aprender de un modo nuevo 15
6. Las tecnologías de la información y comunicación (TIC) como medio de aprendizaje 17
III. ESTRATEGIAS DE APOYO 20
1. Condiciones físicas y ambientales 20
2. Condiciones psicológicas 21
IV. ESTRATEGIAS DE ATENCIÓN 24
1. Atender con atención 24
2. Cómo facilitar las cosas 24
3. Captación de la información 25
4. Seleccionar la información 32
5. Principales fuentes que nos proporcionan información 33
6. Qué son las ideas principales 35
7. Cómo concentrarse mejor 39
8. Estrategias del profesor para facilitar la concentración de sus alumnos 39
V. ESTRATEGIAS PARA CONVERTIR LA INFORMACIÓN EN CONOCIMIENTO 41
1. Procesar la información 41
2. Códigos utilizados para la representación mental de los conocimientos 41

facebook.com/gabriel.garciagarcia.9256

3. Estrategias para adquirir el vocabulario 43
4. Estrategias para pintarle una cara a cada conocimiento 44
5. Comprender, y "entender que comprendo" 44
6. Cómo convertir la información recibida en conocimiento 46
VI. ESTRATEGIAS DE MEMORIZACIÓN 54
1. Qué es la memoria 54
2. La tercera palabreja: "la metamemoria" 54
3. Proceso de memorización 55
4. Tipos de memoria 55
5. Aspectos que influyen en la memorización 56
6. Principales estrategias 58
VII. ESTRATEGIAS PARA FOMENTAR LA CREATIVIDAD Y EL TRASPASO DE LOS CONOCIMIENTOS 61
1. Estrategias inventivas y creativas 61
2. Transferir o traspasar conocimientos para aprovecharlos mejor 64
VIII. ESTRATEGIAS PARA EXPRESARSE VERBALMENTE 69
1. Importancia de la expresión verbal 69
2. Cómo mejorar la expresión oral 69
3. Cómo mejorar la expresión escrita 73
IX. ESTRATEGIAS PARA ORGANIZARSE EL TRABAJO 84
1. Estrategias de expresión técnica 84
2. Cómo planificar el trabajo 84
3. Estrategias de autocontrol 86
X. CÓMO AYUDAR A LOS PADRES EN LOS ESTUDIOS DE SUS HIJOS 88
1. Qué deben saber los padres sobre el aprendizaje 88
2. Qué pueden hacer los padres en el aprendizaje de sus hijos 91
3. Estrategias para formar en valores 96
PARA CONCLUIR, NO OLVIDES QUE: 102
SI QUIERES SABER MÁS PUEDE LEER… 103
CITAS BIBLIOGRÁFICAS 106
JOSÉ BERNARDO CARRASCO 109

facebook.com/gabriel.garciagarcia.9256